

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

**Больше никогда вы
не почувствуете себя
идиотом**

THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE[®] TO

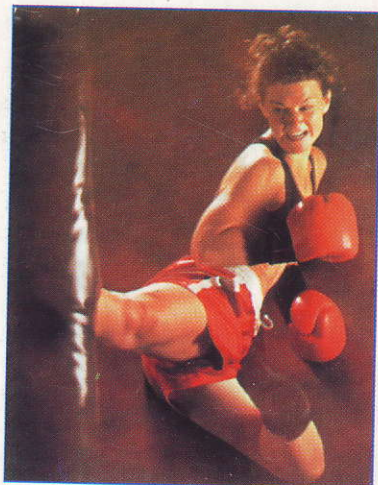
«Эта книга — настоящая находка, кладезь информации не только для начинающих спортсменов, но и преуспевающих бойцов, тренеров, а также всех тех, кто в той или иной степени интересуется кикбоксингом».

Дерек Панза, чемпион мира по кикбоксингу в супертяжелой весовой категории

Кикбоксинг

- ♦ **Быстрый и эффективный способ** достичь идеальной спортивной формы и овладеть навыками самообороны
- ♦ **Простые и наглядные шаги** на пути к освоению техники кикбоксинга
- ♦ **Ценные советы** по созданию и разработке своей собственной тренировочной программы для более успешной подготовки к бою как психологически, так и физически

Кэрон Картер и Ги Мезгер



Поздравляем! Взяв в руки эту книгу, вы сделали первый шаг на пути к самосовершенствованию, ведь кикбоксинг — это не просто один из видов боевых единоборств; кикбоксинг — это захватывающий спорт, эффективная программа самообороны, а также великолепная фитнес-программа. Все — от очаровательных крох и их мам до суровых бойцов-профессионалов, — могут найти что-то свое в этом многогранном и многообещающем спорте.

Если вы ищете новый способ заставить свое тело, потеть, сжигать калории за калорией, то этот спорт для вас; если вы ищете эффективную программу самозащиты, то именно кикбоксинг может предложить вам лучшую из подобных программ; если вы мечтаете о спортивной карьере и поясе чемпиона, то и в этом случае вы находитесь на правильном пути.

На занятиях по кикбоксингу вы сможете добиться полной гармонии между телом и разумом. И даже тренируясь в разумных пределах, не выходящих за рамки человеческих возможностей, вы сможете достичь желаемых результатов. Кикбоксинг наглядно иллюстрирует нам то, что именно целеустремленность и упорная работа создают основу для будущих успехов. Как кикбоксер, вы непрерывно будете учиться, снова и снова устанавливать для себя новые цели и находить пути преодоления трудностей. В основе кикбоксинга лежит не грубая физическая сила, а правильная техника, поэтому даже хрупкая женщина, владеющая соответствующими навыками, способна справиться с 200-фунтовым мужчиной.

Если вы не относитесь к числу бойцов, оспаривающих на ринге высокие титулы, то вам не стоит беспокоиться об излишней жестокости кикбоксинга. Кикбоксинг — это далеко не жестокий, а скорее захватывающий вид спорта, который поможет вам находиться в прекрасной физической форме. Но даже если вы не планируете драться на ринге, это не значит, что ваши тренировки будут менее интенсивными и продуктивными, чем у профессиональных бойцов.

Мы любим кикбоксинг и уверены, что вы его полюбите так же, как и мы. Как профессионалы фитнеса, мы надеемся увлечь вас и надеемся, что вы присоединитесь к программе, которая обеспечит вам духовный рост, отличное здоровье, прекрасную физическую форму и неуклонное стремление к самосовершенствованию, независимо от вашего возраста, пола и физических данных. Кикбоксинг — это образ жизни, спортивная программа длиной в жизнь.

Встаньте в боевую стойку и... вперед!

- Кэрон Картер и Ги Мезгер

КРАТКАЯ СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Нет-нет!

1. Не опускайте руки вниз во время нанесения ударов ногами; они всегда должны оставаться в положении боевой стойки.
2. Не уводите ноги по инерции вперед во время нанесения ударов; после удара немедленно возвращайте ногу в исходную позицию, а затем в положение боевой стойки.
3. Не перекрещивайте ноги; сохраняйте положение боевой стойки при перемещении.
4. Не задерживайте дыхание во время нанесения ударов ногами или руками.
5. Не переразгибайте руку во время нанесения ударов.
6. Не высовывайте язык.
7. Не прикусывайте губы.
8. Не оставляйте область живота открытой! Будьте начеку!
9. Не перемещайтесь во время боя на пяточной части ног — используйте для этого пальцы ног.
10. Не будьте «охотником за головами» — постоянно меняйте цели для нанесения своих ударов.

Да-да!

1. Совместите направление силы удара ногой с траекторией ее движения к цели.
2. Держите руки в положении боевой стойки.
3. После нанесения удара ногой отдерните ее назад и верните в исходное положение.
4. Держите глаза открытыми.
5. Сосредоточьтесь на цели.
6. Пейте много воды.
7. Держитесь на ногах с непринужденной легкостью.
8. После нанесения каждого удара снова возвращайтесь в положение боевой стойки.
9. Старайтесь все время менять углы нанесения ударов.
10. Меняйте цели — не цельтесь всегда только в голову.

Снаряжение для занятия кардиокикбоксингом

- Откажитесь от плотно облегающей вашу фигуру эластичной одежды из спандекса!
- Хорошие кроссовки
- Зеркало
- Любимая музыка
- Удобные шорты, не стесняющие ваши движения даже во время нанесения огромного количества ударов ногами

Снаряжение для занятий индивидуальным тренингом

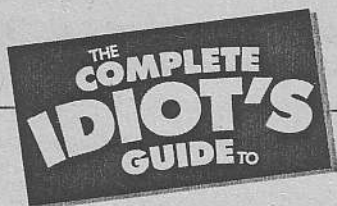
- Бинты
- Боксерские перчатки весом 14–16 унций (400–450 г)
- Скакалка
- 3-фунтовые гири (1360,8 г)
- Зеркало

Снаряжение для спарринга

- | | |
|---|---|
| ➤ Бинты | Женщины |
| ➤ Боксерские перчатки весом 14–16 унций (400–450 г) | ➤ Бинты |
| ➤ Защитный шлем | ➤ Боксерские перчатки весом 14–16 унций (400–450 г) |
| ➤ Капа для защиты зубов | ➤ Защитный шлем |
| ➤ Щитки на голень | ➤ Капа для защиты зубов |
| ➤ Футы | ➤ Щитки на голень |
| ➤ Паховый протектор | ➤ Футы |
| ➤ Вазелин | ➤ Женский паховый протектор (по желанию) |
| | ➤ Протектор грудной области (по желанию) |
| | ➤ Вазелин |

Бойцовское снаряжение

- | | |
|--|--|
| ➤ Марлевые бинты и пластырь | ➤ Паховый протектор |
| ➤ Бойцовские шорты | ➤ Халат |
| ➤ Капа для защиты зубов | ➤ Талисманы |
| ➤ Щитки на голень (для соревнований, проводимых в режиме фулл-контакт) | ➤ Футы (только для соревнований, проводимых в режиме фулл-контакт) |
| ➤ Защитный шлем (для соревнований любительского уровня) | ➤ Скакалка |
| ➤ Одежда для проведения разминки | ➤ Кроссовки для разминки и обуви для спортивных матов |
| ➤ Перчатки для работы со снарядами | ➤ Тайские подушки или подвижные цели |



Кикбоксинг

Кэрон Картер и Ги Мезгер

Москва
АСТ • Астрель
2005

УДК 796
ББК 75.715
К21

THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE

Перевод с английского Б.В. Кекелишвили

Подписано в печать 15.10.2004.
Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 25,0. Бумага газетная.
Тираж 2000 экз. Заказ № 4905.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004г.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Впервые опубликовано в Соединенных Штатах Америки под названием
COMPLETE IDIOT'S GUIDE TO KICKBOXING by Karon Karter and Guy Mezger.

Публикуется с разрешения ADAMS MEDIA CORPORATION (США)
и Агентства Александра Корженевского (Россия)

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование,
магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения
информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Картер К.

К21 Кикбоксинг / К. Картер, Г. Мезгер; Пер. с англ. Б. В. Кекелишвили. —
М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель»; 2005. —
XXVI, 373, [1]с.: ил. — (The complete idiot's guide).

ISBN 5-17-026768-1 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-10373-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-02-863175-7 (англ.)

Книга в ясной и занимательной форме рассказывает о молодом, но
уже завоевавшем большую популярность виде единоборства. На ее
страницах вы познакомитесь с историей возникновения и развития
кикбоксинга, узнаете, как грамотно построить систему обучения и ре-
жим тренировок, как придерживаться диеты и проводить спарринг, как
подготовиться к первому бою и как максимально использовать обретен-
ные навыки в повседневной жизни.

УДК 796
ББК 75.715

ISBN 5-17-026768-1 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-10373-0 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-02-863175-7 (англ.)

© 2000 by Pearson Education
© ООО «Издательство Астрель», 2005

Общее содержание

Часть 1: Прежде чем вы перебинтуете свои руки1

1. Умей защитить себя!3
В этой главе вы узнаете, почему популярность кикбоксинга в наши дни так стремительно растет. Вы познакомитесь с мнениями людей, занимающихся кикбоксингом, и узнаете, насколько навыки, обретенные на занятиях по кикбоксингу, помогают им в реальной жизни. Вы откроете для себя новый эффективный способ заставить свое тело, потев, активно сжигать калории.
2. Древнее искусство, превратившееся в спорт19
В этой главе вы познакомитесь с занимательной историей зарождения и развития кикбоксинга и проследите путь его превращения в один из наиболее популярных на сегодняшний день видов спорта.
3. Кикбоксинг: рациональный подход!30
Как правильно выбрать спортивную школу для занятий кикбоксингом? Стоит ли нанять тренера для индивидуальных занятий? Какое снаряжение необходимо приобрести? Как грамотно спланировать предстоящие расходы? На эти и многие другие вопросы вы сможете получить исчерпывающие ответы в этой главе.

Часть 2: Ваш секретный арсенал47

4. Его величество удар: смертоносные удары ногой49
Встаньте в стойку — это очень просто! В этой главе вы познакомитесь с ударами, наносимыми ногами, пополнив свой арсенал «великолепной шестеркой» ударов, которые являются визитной карточкой кикбоксинга.
5. Совершенствуем удар!68
Хотите научиться наносить джеб, кросс, хук и апперкот? Тогда читайте и учитесь! Особо стойким бойцам мы советуем также освоить «фирменный» удар, являющийся порождением и детищем кикбоксинга — круговой удар с разворотом!
6. Руки наверх, подбородок вниз82
Руки вверх! Пришло время научиться блокировать удары, и если вы думаете, что в этом нет ничего сложного, то заблуждаетесь. Прочитав эту главу, вы поймете, что для того, чтобы выйти из сложной ситуации, необходимо освоить разнообразные обманные движения, уклады, нырки. Изучив эту технику, вы овладеете искусством самообороны.

7. «Порхать, как бабочка, и жалить, как пчела»97
Бундини Браун говорил о Мухаммеде Али: «Порхает, как бабочка, и жалит, как пчела». Что это значит? А значит это, что боец должен постоянно двигаться с легкой непринужденностью, подобно бабочке, и одновременно наносить очень быстрые, сильные, «жалящие» удары. Хотите стать следующим Мухаммедом Али? Тогда вы тоже должны научиться «танцевать», как боец.

Часть 3: Пришло время потеть115

8. Будьте своим собственным тренером117
Если по какой-то причине вы временно лишены возможности посещать спортивный зал, воспользуйтесь предложенной нами тренировочной программой, которая позволит вам поддерживать прекрасную физическую форму, где бы вы ни находились. Также вы научитесь, как нужно работать со всевозможными видами спортивного оборудования.
9. «Как закаляется сталь»136
Пришло время потеть. На ринге может случиться всякое. Так что бойцы должны подготовить свои тела, заручившись такими качествами, как скорость, выносливость, сила, а также быть готовыми к тому, что они могут получать синяки, травмы и ушибы. Кикбоксинг — это тотальная тренировка всего тела. Откройте для себя, как эти тренировки будут постепенно улучшать вашу спортивную форму, благотворно сказываясь на вашей повседневной жизни.
10. Основопологающие принципы тренировочного процесса начинающих кикбоксеров156
Не имеет значения, кто вы — торговый представитель, домохозяйка или менеджер. Вас объединяет одно желание — вы хотите быть в отличной форме и стать обладателем красивого тела. Для этого вам нужна хорошая спортивная программа. Отлично! Вот она! В этой главе мы приводим индивидуальную тренировочную программу, в которой вы будете делать растяжку, наносить удары руками и ногами и делать множество упражнений базового тренинга, для того чтобы чудесным образом преобразить свое тело.
11. Тренировка спортсменов среднего и продвинутого уровней170
Наращиваем интенсивность. К этому моменту вы мечтаете идеально наносить джебы, кроссы и хуки; вы освоили техники нанесения прямых и боковых ударов ногами и готовы перейти на качественно другой уровень тренировок: на промежуточный и продвинутый уровни. Возможно, вы даже готовы попробовать свои силы в спарринге.

12. Совершенное тело: кардиотренинг188
Разбейте руки! Спрячьте свои боксерские перчатки!
На этом этапе тренировок вам не понадобится никакое спортивное снаряжение; ваши любимые мелодии и песни — это все, что необходимо, чтобы понять, почему кардиокикбоксинг стал любимым увлечением многих людей.

Часть 4: Король ринга205

13. В начале пути: недели 1-я и 2-я207
Пришло время тренироваться, подобно настоящему бойцу. Это не значит, что вы непременно должны выйти на бойцовский помост, но следующие восемь недель вы будете тренироваться как настоящий профи. Цель этой тренировочной программы заключается в том, чтобы вы обрели конкурентоспособную форму, тренируясь так, как будто вы действительно собираетесь выходить на ринг.
14. Эх, дороги: недели 3-я и 4-я220
Живите жизнью настоящего спортсмена. И если вы встали на этот путь, то будьте готовы к тому, что день ото дня ваши тренировки будут становиться все более интенсивными. 1-я и 2-я недели «разминочной» тренировочной программы остались позади, а впереди вас ожидают две недели, цель которых заключается в том, чтобы нарастить свой силовой потенциал. Нарращивание силы, а не размеров тела, станет следующим, очередным этапом нашей тренировочной программы.
15. Через тернии к звездам: недели 5-я и 6-я234
Для того чтобы выйти победителем на ринге, нужна не только грубая физическая сила. В этой главе вы узнаете, как психологически одолеть своего противника и заставить его бояться вас. Психологическая подготовка к бою является не менее важным этапом вашей программы, нежели, собственно, сам процесс физического тренинга.
16. На финишной прямой: недели 7-я и 8-я248
Загляните внутрь себя и узнайте, обладаете ли вы чертами, присущими Терминатору? Вы с блеском завершите последний цикл нашей восьминедельной тренировочной программы.

Часть 5: Защитите себя263

17. Правила игры265
Осмелитесь ли вы выйти на ринг? Готовы ли вы принять этот вызов судьбы? Прежде чем перешагнуть через канаты, отделяющие

пространство ринга от всего остального мира, вы должны знать, чего вам следует ожидать от шага, который вы собираетесь предпринять, и по каким правилам вам придется играть.

18. Совершенная самозащита 280
Опасность может нагрянуть именно тогда, когда ее меньше всего ожидаешь. Что вы будете делать для того, чтобы спасти свою жизнь? В этой главе мы научим вас, как защитить себя в опасных для жизни ситуациях.
19. Мастер своего дела 293
Незнание того, что нужно предпринимать и как действовать в опасных ситуациях, может иметь для вас печальные последствия. Не будьте жертвой! Выучите несколько приемов самозащиты, которые однажды могут спасти вам жизнь.
20. Борьба всей вашей жизни 310
Злоумышленник не будет стоять без движения и наблюдать за тем, как вы его избиваете. Он — настоящий профессионал своего дела; он сделает все возможное, чтобы повалить вас на землю. Как бы ужасно и безжалостно это ни звучало, но это — правда. В этой главе мы покажем вам, как нужно подготовить себя к всевозможным неожиданным и потенциально опасным для жизни ситуациям.

Часть 6: Когда гаснут огни... 327

21. Станьте хорошим тренером 329
Вы хотите стать тренером по кикбоксингу? А способны ли вы воодушевить и заинтересовать этим видом спорта взрослых и детей? Сможете ли вы превратить занятия в увлекательную забаву? Поймите, есть ли у вас те черты характера, которые позволят вам разделить свою страсть и преданность кикбоксингу со своими учениками.
22. Ребенок-кикбоксер 344
Возможно, кикбоксинг — это именно то, что нужно вашему ребенку. Не хотите узнать, так ли это? Эта глава посвящена тем преимуществам, которыми кикбоксинг может обеспечить вашего ребенка по сравнению с другими его сверстниками. Дети, занимающиеся кикбоксингом, получают ценные уроки жизни, они учатся упорно работать над собой, проявлять настойчивость, уважать себя и других, следить за собой и вести здоровый образ жизни.

23. Увлечение ддиною в жизнь	358
------------------------------------	-----

Что вы будете делать, когда наносимые вами удары утратят былую легкость и грацию? Должны ли вы навсегда попрощаться с кикбоксингом? Конечно, нет! И пусть вы уже не можете наносить удары ногами так высоко, как прежде, но вполне можете продолжить свои занятия для поддержания духа и здорового тела, уже в более «мягком» режиме. В этой главе мы вернемся к корням кикбоксинга, чтобы открыть для себя его новые возможности.

Предметный указатель	370
-----------------------------------	------------

Содержание

Предисловие	.xxiii
-------------------	--------

Часть 1: Прежде чем вы перебинтуете свои руки	1
---	---

Глава 1. Умей защитить себя!	3
------------------------------------	---

Кто вы такой?	4
Лучше, чем антидепрессанты	5
Власть разума	6
Реальная жизнь, реальные результаты	7
Нет больше проблем с лишним весом	9
Сжигаем калории	10
Мама возражает?	10
Будущий Майкл Джордан?.. Все может быть!	12
Не отставай от мальчиков	13
Кикбоксинг для всех	15
Совершенное оружие	16
Оружие дальнего радиуса действия	16
Оружие среднего радиуса действия	17
Оружие ближнего радиуса действия	17

Глава 2. Древнее искусство, превратившееся в спорт	19
--	----

Бокс в Древней Греции	20
Родина современного кикбоксинга	21
Большое шоу	22
Французский бокс (сават)	22
А теперь... о современном кикбоксинге!	23
Большой бизнес	25
Кто есть кто в кикбоксинге	26
Новые тенденции	27
Драка	28

Глава 3. Кикбоксинг: рациональный подход!	30
---	----

Как правильно выбрать тренера	30
Готовясь к выходу на ринг	32
Защита ваших рук	33
Учимся бинтовать руки	34
Перчатки для работы со снарядами	36
Перчатки для спарринга	38
Защита вашего рта	39
Защита интимных частей вашего тела	39
Защита ваших ног	40

Щитки для голени	40
Футы	40
Защита для головы	40
На старт, внимание... ..	41
Свет мой, зеркальце... ..	41
Немного о медицинских мячах и мышцах живота	41
Прыгаем со скакалкой	42
Удар, удар... еще удар	42
Фокусирующие лапы	42
Тайские подушки	42
Лапы для отработки ударов ногами	43
Висит груша, нельзя скушать	43
Тяжелые мешки	43
Будь настороже и не теряй бдительность	44
Как обустроить свой собственный спортивный зал	45
Идем за покупками	46

Часть 2: Ваш секретный арсенал47

Глава 4. Его величество удар: смертоносные удары ногой49

Стойка: встаем в эффектную позу	50
Сильные мышцы ног и ягодиц	51
Лиха беда начало	52
Представляем «великолепную шестерку»	53
Прямые удары	55
Оборонительная тактика	55
Наступательная тактика	56
Встречный удар	57
Боковой удар передней ногой	59
Боковой удар задней ногой, или удар наотмашь	60
Встречный удар с разворотом	62
Лицом к лицу с противником: удары коленом	63
Боковой удар коленом	65
Прямой удар коленом задней ногой	65

Глава 5. Совершенствуем удар!68

Совершенствуем удары кулаком	68
Анатомия удара	69
У истоков удара	70
Джеб	71
«Тяжелые» удары	72
Кросс	73
Хук	74

Дугообразный удар	75
Апперкот	76
Круговой удар с разворотом	77
Удары вне закона — удары локтем	79
Глава 6. Руки наверх, подбородок вниз	82
«Руки вверх»	83
Хлесткие удары	84
Проникающие удары	84
Блоки: захваты и парирования ударов	85
Захват	85
Парирование удара	85
Блокирование хлестких ударов	86
Пожизненная гарантия	87
Смотри в оба... ..	87
Учимся «нырять»	88
Уклон... еще уклон — заставьте вашего противника промахнуться	89
Полноконтактный танец	91
Тренировка: по какому пути идти?	91
Тренировка с партнером	92
Натяните веревку	92
Отчаянные блоки	93
Подставка-блок голени на среднем уровне	93
Глухая защита	94
Усиленный блок (подставка)	94
Клинч	95
Глава 7. «Порхать, как бабочка, и жалить, как пчела»	97
Танец бойца: бой с тенью	98
Работаем ногами	99
Творческий подход	101
Последовательность атак	102
Комбинация ударов ногами № 1: прямой удар задней ногой — боковой удар передней ногой	102
Комбинация ударов ногами № 2: прямой удар передней ногой — боковой удар задней ногой	103
Комбинация ударов ногами № 3: встречный удар — встречный удар с разворотом	104
Комбинация ударов ногами № 4: прямой удар передней ногой — боковой удар передней ногой	104
Комбинация ударов ногами № 5: нанесение бокового удара задней ногой в двух плоскостях — низкой и высокой	105
Комбинация ударов ногами № 6: боковой удар задней ногой — встречный удар	105

Старое доброе «раз, два»	106
Комбинация 1-2: джеб — кросс	107
Комбинация 1-2-3: джеб — кросс — хук	107
Комбинация 1-2-3-4: джеб — кросс — хук — апперкот	107
Комбинация 1-4: джеб — апперкот	107
Комбинация 1-4-3: джеб — апперкот — хук	108
Комбинация 1-4-3-2: джеб — апперкот — хук — кросс	108
Комбинация 1-5: джеб — дугообразный удар	108
Комбинация 1-5-3: джеб — дугообразный удар — хук в туловище	109
Комбинация 1-5-3-2: джеб — дугообразный удар — хук в туловище — кросс	109
Комбинация 1-6: джеб — круговой удар с разворотом	110
Комбинация 1-6-2: джеб — круговой удар с разворотом — кросс	110
Динамичные дуэты	111
Комбинация 1: джеб — боковой удар задней ногой	111
Комбинация 2: джеб — боковой удар передней ногой	112
Комбинация 3: джеб — кросс — удар коленом задней ноги	112
Комбинация 4: джеб — встречный удар	113
Комбинация 5: прямой удар передней ногой — джеб — кросс	113
Комбинация 6: боковой удар передней ногой — джеб — кросс — прямой удар задней ногой	114

Часть 3: Пришло время потеть105

Глава 8. Будьте своим собственным тренером117

Точка отсчета	118
Тест № 1: измеряем объемы своего тела	118
Тест № 2: намечаем первичные цели	118
Тест № 3: давайте немного попотеем	118
Тест № 4: тест на гибкость	119
Обратный отсчет	119
Один на один с тяжелым мешком	120
Выбираем цель	123
Положение рук при использовании подвижных целей	123
Щиты для ударов ногами	126
Работа щитом при боковых ударах ногами	127
Будьте внимательны: грозный удар в ногу	128
Тайские подушки	129
Комбинация № 1: 1 — боковой удар — 1-2	130
Комбинация № 2: 1-2-3 — боковой удар задней ногой	130
Комбинация № 3: прямой удар передней ногой — боковой удар передней ногой — 1-2	131

Комбинация № 4: 1-2 — прямой удар коленом — боковой удар передней ногой	131
Как бороться с усталостью и перетренированностью	131
Секреты «кулинарного» мастерства	132
Травмы... ..	134
...пальцев ног	134
...суставов	134
...запястья	134
Глава 9. «Как закаляется сталь»	136
Упражнения с отягощениями	137
Основополагающие принципы в работе с «железом»	137
Найдите свой предел	138
Будьте осторожны!	139
Укрепляем рабочие мышцы	139
Формируем красивый и мощный торс	140
Жим лежа на горизонтальной скамье	140
Жим штанги на наклонной скамье	141
Жим гантелей лежа	141
Тяга гантелей к подбородку	142
Разведение гантелей в наклоне	143
Подъем гантелей перед собой	143
Тяга гантели одной рукой в наклоне	144
Тяга к низу широким хватом	145
Тяга к низу узким хватом	145
Тяги на тренажере сидя	146
Трицепс: жим к низу на блоке	146
Подъем штанги на бицепс стоя	147
Тренируем ноги	147
Жим ногами сидя	148
Приседания со штангой	148
Разгибания ног	149
Сгибание ног лежа	149
Кардиобой	150
Развитие гибкости	152
Выжми максимум	154
Учимся удерживать равновесие	154
Глава 10. Основные принципы тренировочного процесса начинающих кикбоксеров	156
Скажи «нет» лишнему весу	157
Преодолей себя	157
Разминка... Зачем она нужна?	159
Учимся прыгать со скакалкой	159
Выпады с разворотом	160

Подъем одноименных руки и ноги на месте	161
Делаем растяжку	161
Работаем руками: джеб и кросс	162
Вводим ноги в игру: удар коленом и боковой удар	163
Готовим «взрывоопасную смесь»	163
Работаем по целям	164
Базовый тренинг	165
Отжимания	165
Стальной пресс	166
Сильные красивые ноги	167
Финишируем: упражнения на растяжку	167
Глава 11. Тренировка спортсменов среднего и продвинутого уровней	170
План тренировки спортсменов среднего уровня	171
Общий обзор тренировочной программы	172
Чередование базовых упражнений с «ударными»	172
План тренировки по «продвинутой» программе	174
Выталкивание рук от груди	175
И снова растяжка	176
«Велосипед»	176
«Запретные» удары	176
В добрый путь	178
Преобразите свой пресс	180
Завершаем цикл: упражнения для ног	181
Готовимся к спаррингу	182
Время спарринга	183
Прикосновение Мидаса: тач-спарринг	184
Легкое прикосновение: лайт-контакт	185
Удары по телу: боди-контакт	185
Удары по всему телу: фулл-контакт	186
Глава 12. Совершенное тело: кардиотренинг	188
Победи предрассудки	188
Не навреди... ..	189
Имей чувство меры	190
Аэробика 101	191
Создай свой музыкальный фон	191
Транзитные движения	191
Основные виды транзитных движений	192
Стремись соответствовать	193
План разминки	194
Растяжка	195
Защити свое лицо	196
Последовательность № 1: джеб и джек	196

Последовательность № 2: мощные движения	197
Последовательность № 3: джеб, джеб, кросс и подъем колена	198
Последовательность № 4: двигаемся, изворачиваемся и наносим кросс	198
Еще раз о технике	199
Последовательность № 5: прямой удар, приседание, прямой удар	200
Последовательность № 6: встречный удар и полуприсед	200
Последовательность № 7: прямой удар, приседание, встречный удар задней ногой	201
Последовательность № 8: все удары ногами	201
Обратный отсчет: остываем	202
Суперсет для суперформы	203

Часть 4. Король ринга205

Глава 13. В начале пути: недели 1-я и 2-я207

Становление чемпиона	208
Раунды 1 и 2	208
H ₂ O — формула жизни	208
Проверяем снаряжение	209
Праздник для короля	209
Заряжайтесь энергией	210
Жидкое спортивное питание	211
Ведите дневник	211
Про-элита	212
Фунт за фунтом	213
Опять про «железо»	215
На беговой дорожке	216
Борьба за превосходство	217
Тренировки по понедельникам и средам	217
Тренировки по пятницам (акцент на базовый тренинг)	218
Подводим черту	218
Понедельник, среда, пятница	218
Вторник, четверг	218
Суббота	218

Глава 14. Эх, дороги: недели 3-я и 4-я220

Раунды 3 и 4	221
Питание	221
Вредные жиры	222
Полезные жиры	223
Не говорите углеводам «до свидания»	223

Протеин — основа всех основ	224
Планируем свою диету	225
Тайны боевого помоста	225
Следуя намеченному курсу... ..	225
В объятиях Морфея	226
На пути к величию	227
Тверже камня	227
Схема тренировок с отягощениями	228
Вторник	228
Четверг	228
Суббота	228
Совершенная схватка	228
Готовы к рингу?	230
Понедельник	230
Среда	230
Пятница (3-я неделя)	231
Вторник (спарринг)	231
Раз ступенька, два ступенька (бег по трибунам)	231
Подводим черту	232
Режим дня	232
Понедельник, среда, пятница	232
Вторник, четверг	232
Суббота	233
Глава 15. Через тернии к звездам: недели 5-я и 6-я	234
Раунды 5 и 6	235
Вы — чемпион	235
Ты есть то, что ты ешь	236
Сладкие мечты	237
Программируем себя на победу	237
Это — просто ваша работа	238
Психологические игры	238
Тренировки для супермена	239
«Охотники за головами»	240
За семью печатями	241
«Тающее» железо	241
Схема тренировок с отягощениями	242
Вторник	242
Четверг	242
Суббота	242
Повышаем напряжение	242
Четверг (вечер)	243
Суббота (полдень)	243
Всеобъемлющий спарринг	243

Схема тренировок на 5-й неделе (понедельник, среда, пятница)	244
5-я неделя (вторник, четверг)	244
6-я неделя (понедельник)	244
6-я неделя (среда)	245
6-я неделя (пятница)	245
Подводим черту	245
Режим дня	246
Понедельник, среда, пятница	246
Вторник, четверг	246
Суббота	246

Глава 16. На финишной прямой: недели 7-я и 8-я248

Раунды 7 и 8	249
Вне ринга	250
Ментальный настрой	250
Эмоции	250
Тренируем мозг	252
До свидания, асфальт!	254
Крепкий орешек	255
7-я неделя: понедельник — среда	255
7-я неделя: четверг — суббота	255
У финишной черты	255
8-я неделя: понедельник и вторник	256
8-я неделя: среда	256
8-я неделя: четверг	256
Заправляем «боевую машину»	256
Ночь перед боем	257
День боя	257
Организованный подход к делу	258
Список предметов необходимости вашим секундантам	258
Пора приняться за дело	259
И... без глупостей	259
Разогреваемся перед боем	260
Величественный выход	261
Вперед! Деритесь! Победите!	261
Понедельник, вторник, среда (недели 7-я — 8-я)	261
Четверг, пятница, суббота (7-я неделя)	261
Вторник (8-я неделя)	261

Часть 5. Защитите себя263

Глава 17. Правила игры265

Итак, сделали ли вы свой выбор?	266
Как принять участие в соревнованиях?	266

Определение победителей и система счета	267
Правила любительского кикбоксинга	267
Экипировка и защитное снаряжение кикбоксеров-любителей	268
Этот «жестокый» кикбоксинг	268
Полноконтактный кикбоксинг	269
Международные правила	270
Другие международные правила	271
Муай-тай	272
Пять самых крупных и известных организаций кикбоксинга	273
Собираетесь в профессионалы?.. ..	274
Получи лицензию	275
№ 1 в мире	276
Упрощенные правила	276
К-1-мания	277
Я хочу участвовать в К-1	278
Будь начеку — случиться может всякое... ..	278
Ваш менеджер	278
Money, Money, Money	278
Не говори «гоп», пока не перепрыгнешь	279
Глава 18. Совершенная самозащита	280
А что, если... ..	281
Эта неумолимая статистика	281
Первым делом... ..	282
Белый режим	283
Желтый режим	283
Красный режим	285
А что, если... ..	285
Регулярные тренировки	286
Предчувствуя опасность... ..	286
Нет никакого выхода!	287
Современные амазонки	287
Лучше быть здоровым и... физически сильным	288
Будьте осторожны!	289
Выбираем инструктора	289
О, нет! Красный режим!	290
Слишком близко и слишком лично	291
Глава 19. Мастер своего дела	293
Каковы ваши права?	294
Универсальный боец	294
Грязная игра	295
Удар в пах	296
...горло	296

...подъем стопы	296
Голые руки	296
Джеб пальцем	297
Удар головой	297
Удары локтем	298
Удары ладонями	298
«Притопывающий» удар по подъему стопы	299
Борьба за жизнь	300
Сценарий самозащиты № 1: захват запястья	300
Сценарий самозащиты № 2: фронтальный захват, или удушие	301
Сценарий самозащиты № 3: захват сзади	301
Сценарий самозащиты № 4: «медвежье объятие» сзади	302
Сценарий самообороны № 5: захват за волосы	303
Сценарий самозащиты № 6: захват спереди	303
Сценарий самозащиты № 7: захват головы сбоку	304
А что, если...	305
Сценарий самозащиты № 1: нападение спереди — «медвежье объятие» сзади	305
Сценарий самозащиты № 2: «двойная атака» спереди	306
Сценарий самозащиты № 3: «медвежье объятие» сзади — захват спереди	308

Глава 20. Борьба всей вашей жизни310

И снова о радиусах действия!	311
В положении «на лопатках»	312
«Закрытая» оборонительная тактика	313
«Открытая» оборонительная тактика	313
Встаем на ноги должным образом	315
Атакующая тактика на земле	317
Подсечки	318
Удержание злоумышленника на земле	319
Удерживаем противника коленом	319
Еще один способ обезвредить противника, лежащего на земле	319
Кикбоксинг и наши дети	320
Поговорите со своими детьми	320
«Помогите!»	322
Как освободиться от захвата спереди	322
Как освободиться от захвата за запястье	323
Как освободиться от захвата за голову	323
Как освободиться от «медвежьих объятий»	324
Как освободиться от удушающей хватки спереди	324
Эй, мужики!	325

Часть 6: Когда гаснут огни... 327

Глава 21. Станьте хорошим тренером 329

Супертренер	330
Залог успеха в тренерской работе	330
<i>Во имя любви к своему делу</i>	331
<i>Индивидуальный подход</i>	331
<i>Расширяя границы...</i>	332
<i>Сохраняйте спокойствие</i>	332
<i>Подбодрите своих учеников</i>	333
<i>Следите за «языком» своего тела</i>	333
Не имея корней	334
<i>В поисках работы</i>	334
Победитель живет в каждом из нас	335
Тренируем атлетов по имени «Могу»	336
Популяризируйте свой вид спорта	337
<i>Организация любительских турниров</i>	338
Время больших испытаний	338
<i>Выбор официальной организации</i>	339
<i>Ищем помещение для проведения соревнований</i>	340
<i>Матчмейкер</i>	341
<i>Проводим рекламную кампанию</i>	341
Спонсорство	342
В погоне за длинным долларом	342

Глава 22. Ребенок-кикбоксер 344

Инспектор Клоузо	345
Мальши	347
Еще раз о вопросах безопасности	347
Тренировка для детей	348
Из уважения к тренеру	349
Родители! Мы можем поговорить?	349
<i>«Молодец! Отличная работа!»</i>	350
<i>Помощь родителей</i>	350
Действительно ли вы хотите работать с детьми?	351
<i>Фактор денег</i>	352
<i>Разговор с господином Невеждой</i>	352
Начало карьеры	353
Действительно ли ваш ребенок готов к выходу на ринг?	353
<i>Разговаривая с тренером</i>	354
<i>Шестинедельный предсоревновательный курс для юниоров</i>	356
Первое разочарование	356
<i>Чемпион навсегда</i>	357

Глава 23. Увлечение длиною в жизнь	358
Пора завязывать?	359
Замкнутый цикл	360
Стародавние времена	361
Киай	361
Идеальная самозащита	363
Кунг-фу	364
Тайцзицюань	364
Вранг-до	365
Не можете сказать «до свидания»?	367
Полуконтактные виды боевых единоборств	367
Звонит телефон?	368
Прощание с бойцом	369
 Предметный указатель	 370

Предисловие

Если вы хотите окунуться в мир кикбоксинга, ознакомиться с вводным курсом и получить дельный совет в отношении столь перспективного, но требующего предельного напряжения сил спорта, то эта книга для вас! Кэрон Картер и Ги Мезгер смогут квалифицированно и грамотно посвятить вас в этот увлекательный мир и дать общие представления о кикбоксинге. Их талант и профессионализм делают эту книгу весьма познавательной и разносторонней, так как авторы охватывают полный спектр вопросов современного кикбоксинга.

В последние годы интерес к этому виду спорта значительно вырос. Кикбоксинг как разновидность фитнеса стал в общенациональном масштабе увлечением номер один для очень многих людей. Огромное количество энтузиастов устремилось в гимнастические залы, школы карате, залы аэробики и другие учреждения, которые обещают познакомить любителей спорта с начальными принципами этого возбуждающего любопытство боевого искусства, сочетающего в себе и элементы боевых единоборств, и элементы фитнеса. Но при таком огромном количестве спортивных залов, конкурирующих друг с другом за те доллары, которые вы готовы потратить на занятия, вам наверняка нужен гид, который поможет выбрать действительно квалифицированного инструктора и достойное место для занятий; он, подобно лоцману, проведет вас мимо опасных мест в море предложений, которое рождает спрос и где обитает много хищников, желающих просто нажиться на этом повальном увлечении.

Эта книга о кикбоксинге — настоящий кладезь информации и для начинающих бойцов, и для опытных профессионалов, и для тренеров, и для тех, кто просто живо интересуется кикбоксингом. На страницах книги вы познакомитесь с историей возникновения и развития кикбоксинга, его современными формами, тенденциями и отдельными направлениями. Вы узнаете, как грамотно построить систему обучения и режим тренировок, как придерживаться диеты и проводить спарринг, подобно настоящим профессионалам, как подготовиться к вашему первому в жизни бою и как максимально использовать обретенные навыки в повседневной жизни. Книга научит вас, как правильно выбрать тренера, который сможет профессионально преподавать кикбоксинг и поможет избежать ненужной боли и травм.

Не стоит зря терять время в поисках другого источника информации — ведь у вас в руках книга, которая не только приоткроет завесу в этот удивительный мир, но и обучит спортивным премудростям, поделится профессиональными хитростями и даст полную, исчерпывающую информацию по всем аспектам кикбоксинга.

Дерек Панза

(чемпион мира по кикбоксингу в супертяжелой весовой категории; непобежденный боксер-профессионал; чемпион США по каратэ).

Введение

Кикбоксинг — это спорт будущего. Почему? Являясь универсальным видом спорта, он объединил в себе все то, что может привлечь современного, идущего в ногу со временем человека, стремящегося обрести хорошую спортивную форму, укрепить посредством фитнеса сердечно-сосудистую систему и овладеть навыками самообороны. Итак, настало время перевоплотиться в кикбоксера: сбросьте с себя обтягивающий тело спандекс, оставьте бессмысленный подъем тяжестей в тренажерных залах и прекратите считать бесконечное количество подходов и повторений. Почему бы вам не опробовать новый способ заставить потеть ваше тело, способ, который сделает здоровье крепким, тело красивым, а тренировки динамичными и увлекательными. Если это то, что вам нужно, добро пожаловать в увлекательный мир кикбоксинга.

Краткий обзор содержания книги

Эта книга предназначена для тех, кто хочет расширить свой кругозор и пополнить его знаниями о кикбоксинге, для тех, кто делает свои первые, пока еще неуверенные шаги в этом виде спорта и тех, для кого он уже стал неотъемлемой частью жизни. Для вас, дорогие друзья, страницы этой книги станут гидом в мире кикбоксинга. Книга, предлагаемая вашему вниманию, состоит из шести частей, каждая из которых несет свою тематическую нагрузку.

Часть 1. «Прежде чем вы перебинтуете свои руки» окончательно убедит вас в правильности своего выбора. Прочитав эту главу, вы узнаете много интересных фактов из истории кикбоксинга, познакомитесь с основополагающими принципами и основными понятиями. Узнаете, что вам необходимо приобрести, чтобы приступить к занятиям, как выбрать квалифицированного тренера и место для занятий.

Часть 2. «Ваш секретный арсенал» знакомит вас с основными понятиями и терминами, используемыми в кикбоксинге. Также вы научитесь наносить удары руками, ногами и блокировать их. Вы не только обретете хорошую физическую форму, развивая свою мускулатуру, но и научитесь двигаться легко и непринужденно, как настоящий боец; вы научитесь грамотно выстраивать свою тренировочную программу, задавать себе темп и избегать возможных травм.

Часть 3. «Пришло время потеть» рассматривает возможные виды тренировочных программ, разработанные специально для новичков, спортсменов промежуточного звена и продвинутых кикбоксеров. К тому же мы предлагаем вашему вниманию достаточно эффективную и увлекательную программу, которая поможет обрести вам прекрасное тело.

Часть 4. «Король ринга» детально описывает мир кикбоксинга. Она предназначена специально для тех, кто ставит перед собой весьма амбициозные цели, готовясь покорить спортивный Олимп. Восьминедельная тренировочная программа наилучшим образом подготовит вас как психологически, так и физически к предстоящим соревнованиям.

Часть 5. «Защитите себя» научит вас, как правильно действовать в опасных для жизни ситуациях. С этой целью мы предлагаем вам очень эффективную программу по самообороне.

Часть 6. «Когда гаснут огни...» исследует другие, более «мягкие» направления кикбоксинга и боевых единоборств, которые вы тоже можете открыть для себя, закончив свою спортивную карьеру. Возможно, вы станете отличным тренером... а, возможно, пришло время уходить.



Знаете ли вы?..

В этих рамках вы найдете исторические справки, занимательные истории и пикантные подробности из мира кикбоксинга.



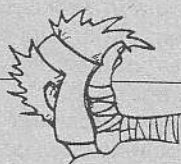
Фишки кикбоксинга

Здесь вы найдете подсказки, профессиональные хитрости и секретные детали, которые будут полезны для пополнения и совершенствования вашего боевого арсенала.



Что есть что

Название рамки говорит само за себя: она содержит словарь терминов и сленговых выражений, используемых в кикбоксинге.



Напутствие бойцам

Информация, содержащаяся в этой рамке, поможет вам избежать неприятных ситуаций и уберечься от нежелательных травм.

Мы признательны

Кэрон Картер: «Выражаю искреннюю признательность нашим друзьям, которые оказали неоценимую помощь в создании этой книги, особенно Питеру Роббинсу, Фри Бэтонкорту, Сьюзи Грей, Бену Сойеру и Алексу Андрэйдю.

Благодарю Марка Доусона за то, что он любезно предоставил нам материалы своих лекций по самообороне.

Огромное спасибо всей команде «*Macmillan*», и в частности Майклу Коху и Джоанне Кремер, которые помогли нам издать эту книгу и сделать ее такой, какая она есть, благодаря их острому глазу и склонности к детализации.

Спасибо также моему соавтору Ги, который многому научил меня и обогатил мои знания в области кикбоксинга».

Ги Мезгер: «Благодарю свою семью, друзей, своих студентов и штат в додзё (помещение, где занимаются боевыми единоборствами), а также моих партнеров по тренировкам и товарищей по команде «*Lion's Den*», которые упорно и стойко прошли через все испытания и преграды, которые я ставил перед ними в течение многих лет.

Особую благодарность выражаю Стиву Армстронгу и Тонье Парма за то, что они всегда поощряли мое стремление жить в мире грез. Спасибо первым инструкторам Тиму Кирби и Доку Паркеру, посвятивших много времени и сил тому трудному ребенку, которым я был в свое время.

Благодарю также Эвана Фогелмина, который воплотил идею создания книги в жизнь.

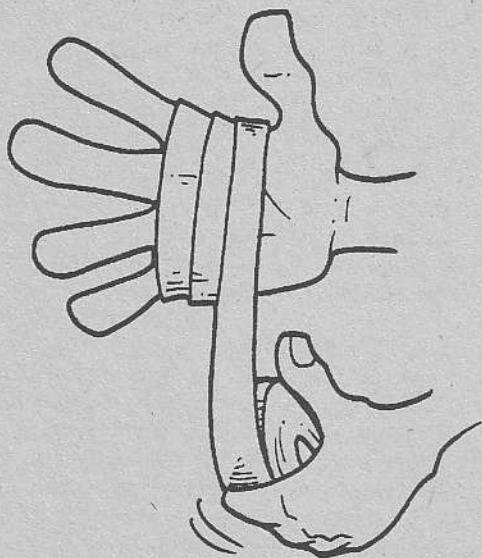
Выражаю искреннюю признательность Кену Шемроку и «Би Джеку» Джэксону — моим самым близким и дорогим друзьям и тренерам, разделившим со мной радость моих мировых достижений и титулов — без вас, ребята, возможно, я никогда бы не добился этих высот.

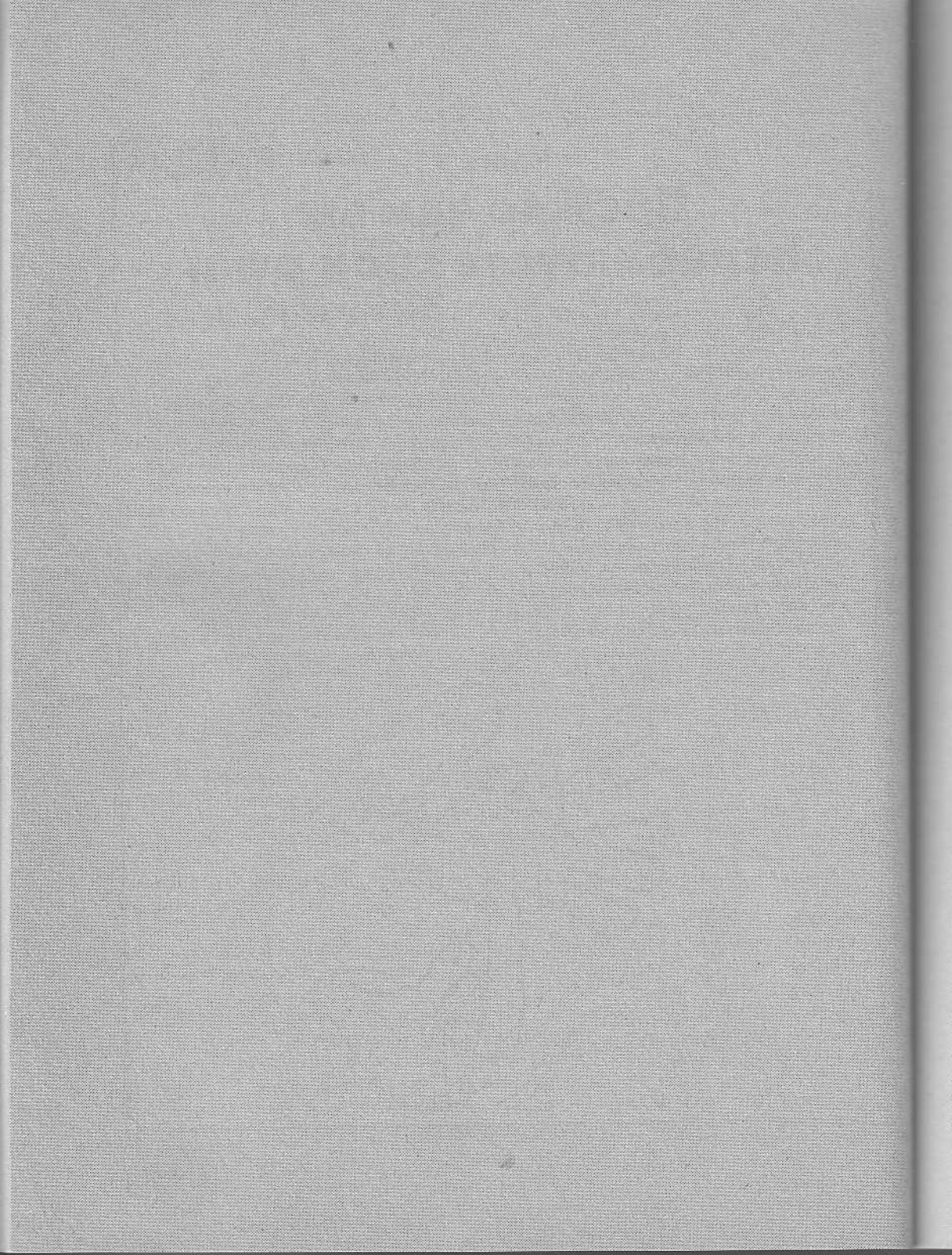
И, наконец, хочу сказать огромное спасибо моему соавтору Кэрон Картер, которая соединила воедино накопленные за многие годы знания и опыт в стройную систему, изложенную в этой книге. Спасибо!»

Часть 1

Прежде чем вы перебинтуете свои руки

В последнее время много говорят и пишут о кикбоксинге. Вам, наверное, интересно, почему этот вид спорта стал настолько популярен и превратился в почти что повальное увлечение. Давайте представим себе мир, в котором женские возможности безграничны; мир, где детям с раннего возраста прививается чувство собственного достоинства, а их мечты становятся реальностью; мир, в котором люди всегда находятся в хорошей физической форме и обладают отменным здоровьем; мир, в котором мужчины познают истинную ценность и вкус соперничества. Так знайте же: все это происходит сегодня, рядом с вами, в мире людей, которые посвятили себя этому виду спорта. Откройте для себя мир кикбоксинга, и вы узнаете, почему он так много значит для тех, кто безгранично предан ему. Как универсальный вид спорта, созданный на основе синтеза многих боевых единоборств, кикбоксинг объединяет в себе силу и мощь современной техники ведения рукопашного боя с мудростью, уходящей своими корнями в глубокую древность. В этой части нашей книги мы познакомим вас с различными видами и направлениями современного кикбоксинга, совершим небольшой исторический экскурс и поделимся интересными фактами, а также дадим необходимые рекомендации для начинающих кикбоксеров.





Кто вы такой?

Возможно, вы видели, как в своих сериалах Чак Норрис мастерски раскидывает в разные стороны головорезов и бандитов — но это происходит на экране. А вот что говорят реальные персонажи, которые делятся с нами причинами, побудившими их заняться кикбоксингом; посмотрим, к какой из этих групп вы относитесь:

- 47-летний полицейский: «Я служу закону вот уже более 20 лет и понял, что тренировки по кикбоксингу сделали меня более уверенным в моих физических способностях и помогают мне в исполнении моих ежедневных служебных обязанностей и долга. Для меня тренировка — это снятие ментального напряжения и стресса, вызванных моей работой».
- Предприниматель: «У меня очень мало свободного времени. Я не могу позволить себе проводить часы напролет в тренажерных залах, занимаясь с отягощениями, а затем еще выкраивать время для аэробных упражнений. Кикбоксинг, будучи универсальным спортом, предлагает мне сочетающиеся нагрузки. Для поддержания спортивной формы я отвожу три часа в неделю, обычно в обеденное время. Мне льстит тот факт, что я бросил вызов самому себе. Также занятия кикбоксингом позволяют снять накопившееся напряжение, перенося его посредством ударов на груши и мешки. При этом я не привязан к определенному месту для своих тренировок и могу позволить себе тренироваться даже во время путешествий».
- 20-летний студент колледжа: «Я был боязливым первокурсником с избыточным весом, когда начал свои упорные тренировки по кикбоксингу и убедился в его исключительной эффективности».
- Мать I: «У меня двое детей, и им обоим требуется мое внимание. Разрываясь между магазинами и аллеями, где я гуляю с ними, мне хотелось найти увлекательное занятие для себя и привнести в свою беспокойную жизнь занятия спортом с высоким коэффициентом отдачи. Для меня важно тратить свободное время с высокой степенью эффективности, поэтому я остановила свой выбор на кикбоксинге. Ведь это занятие для всей семьи! Пока дети занимаются в секции, я беру индивидуальные уроки».
- Мать II: «После рождения ребенка я столкнулась с серьезной проблемой избавления от лишнего веса. Друг предложил мне заняться кикбоксингом. Большинство спортивных программ, ранее испытанных мною, не принесли столь желаемого результата и истинного наслаждения, которое я получаю, занимаясь кикбоксингом».
- Мать III: «Мой сын увлекся боевыми единоборствами, когда ему было всего пять лет. Он постоянно начинал, бросал, а затем снова начинал свои занятия, и метания его продолжались до тех пор, пока он не увлекся кикбоксингом. И вот уже в течение двух лет он с увлечением занимается этим видом спорта и искренне полюбил его. Я вполне удовлетворена, поскольку он сделал свой выбор, сосредоточился на одном виде спорта, направив свою энергию в позитивное русло».

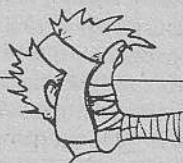
- 60-летняя женщина: «Кикбоксинг держит меня в форме. Артрит уже не беспокоит меня так, как прежде. И хотя я осознаю, что не излечилась от него полностью, мне нравится ощущать себя сравнительно здоровым человеком. Я выбираю этот вид спорта, потому что он принес мне облегчение; я бросаю вызов своему возрасту и заставляю свой разум и тело делать вещи, которые не приходилось делать ранее — ведь в мое время женщины не тренировались».
- 39-летний адвокат: «Занимаясь плаванием в студенческие годы, я действительно упустил возможность ощутить упорное противостояние, характерное для соперников боевых единоборств. И хотя я уже не являюсь конкурентоспособным атлетом, мне нравятся жесткие тренировки в залах кикбоксинга».

Совершенно ясно, что кикбоксинг дает много возможностей абсолютно разным людям. Почему? Потому что кикбоксинг работает, взявшись за руки с вашей жизнью. Если вы собираетесь вкладывать свои деньги и время в спорт, почему бы не остановить свой выбор на кикбоксинге, который наполнит каждый аспект вашей жизни новым содержанием?

Лучше, чем антидепрессанты

Кикбоксинг как терапия? Почему бы и нет? Вы будете себя чувствовать менее раздражительным после того, как хорошо пропотеете во время тренировки, а депрессия и другие отрицательные эмоции не будут одолевать вас. Кикбоксинг не требует наличия настоящего противника — его вполне заменит боксерская груша. Вы можете смело идти в тренажерный зал и наносить сокрушительные удары своему мнимому противнику, который, в свою очередь, не сможет поразить вас. Это безопасное решение ваших эмоциональных проблем, которым подвержен каждый из нас в определенные периоды своей жизни. Во время тренировок, нанося удар за ударом, вы можете раствориться в своих мыслях. Но если же вы выбираете борьбу с реальным противником, у вас просто не будет времени, чтобы жалеть себя, потому что вы должны будете сосредоточиться, иначе рискуете быть сильно избитым.

В определенные моменты нас всех обуевает жгучее желание ударить кого-то. Давайте будем откровенны: ведь нам все время указывают на то, что и как нам делать — это могут быть замечания наших родителей, распоряжения наших боссов, капризы супругов, навязчивые пожелания их родственников, — и иногда это порождает



Напутствие бойцам

Вы можете выплеснуть всю свою агрессию на тяжелый мешок, потому что он не может дать вам сдачи. Но мы не советуем поступать так же в отношении своего тренера — он может это запомнить, и вы рискуете прочувствовать его негодование на себе во время последующих занятий.

в нас сильное желание в буквальном смысле слова придушить их. Но мы, конечно же, не можем позволить себе сделать это. Однако мы можем отправиться в гимнастический зал и выместить все свое раздражение и негодование на тяжелом мешке. Вас поймет даже ваш тренер. Именно в этом и заключается привлекательность кикбоксинга: вы можете сбросить напряжение, избежав при этом возможных неприятностей.

Власть разума

Кикбоксинг предполагает полную взаимосвязь между телом и разумом. Вы получите уроки в пределах человеческих возможностей и будете достойно вознаграждены после многих часов упорного труда. Если вы цените тяжелый труд, если вы хотите обрести чувство собственного достоинства, уверенность в себе и чувство удовлетворения, которое возникает только после хорошо выполненной работы, и если вы хотите поставить перед собой цель и достичь ее, преодолевая множество препятствий, то для вас нет лучшего занятия, чем кикбоксинг.

Кикбоксинг можно сравнить с жизнью: каждый боится, когда он начинает и, безусловно, не хочет потерпеть неудачу или предстать в невыгодном для себя свете. Точно так же ученики не хотят оказаться избитыми или быть травмированными, а бойцы, конечно же, не желают потерпеть поражение. Но что происходит, когда вы начинаете проявлять большую настойчивость в достижении своих целей? Боль, или по крайней мере умеренные боли, разочарование и неудачи становятся вашими постоянными спутниками.

Скажем, вы установили для себя планку. Вы стали тренироваться дольше и добавили большее количество упражнений: поднимаете тяжести в приседаниях, делаете выжимания в упоре, отрабатываете удары и так далее. У вас появляются мышечные боли. Боли не отступают и во время ваших спаррингов с тренером, и во время отработки ударов на тяжелом мешке. Вы до смерти боитесь получить удар, но только после того, как пропустите его, вы понимаете, что это не смертельно. Более того, вы чувствуете большую усталость и, без сомнения, эта усталость причиняет боль.

Ваш разум говорит вам, что вы должны продолжать работать над собой, но ваши ноги дрожат, умоляя вас о пощаде, а руки отказываются подчиняться. Усталость начинает борьбу с вашим разумом, который подсказывает вам идти вперед, но тело настаивает на том, что нужно прекращать работу, как бы диктуя: «На сегодня хватит!»

Большинство бойцов знакомо с этой внутренней борьбой с самим собой очень хорошо. Они готовы вынести любую боль ради достижения победы. Для вас эта победа заключается в том, чтобы окончить свой урок и победить ту часть вашего «я», которая настаивает на прекращении занятия. Насколько же далеко вы готовы пойти ради достижения поставленных целей? После 45 минут ударов кулаками и ногами ваши конечности трясутся и вибрируют от усталости. Изнутри доносится раздражающий вас внутренний голос: «Я больше не могу делать это!» Но у вас впереди еще много приседаний, отжиманий, отработываний ударов, и вы отвечаете этому голосу: «Пошел ты к черту!» Несмотря на свою уста-

лость, вы все же продолжаете занятие. Вы заканчиваете тренировку с полной уверенностью в том, что ваш тренер — суший дьявол. Этот физический подвиг, беспощадная тренировка, доказывает вам, что вы можете добиться большего не только на тренировке, но и в реальной жизни. Нанесение удара по этому голосу, который говорит «больше не могу», — это личный подарок, оказывающий вам колоссальную поддержку на вашем жизненном пути.

Завершив тренировку и доведя начатое до конца в первый раз, вы становитесь морально подготовлены к тому, чтобы, стиснув зубы, действовать подобным образом и в дальнейшем во всех жизненных ситуациях. Вы постоянно будете ставить перед собой новые цели и отыскивать новые пути и способы достигать их и всегда найдете в себе возможности для преодоления неудач. Примите вызов, брошенный вам судьбой, и возьмите себе за правило *не отступать перед трудностями*, и тогда, если вы не сдадитесь, вы отнесетесь к себе с большим уважением. Ваша настойчивость останется с вами и после тренировки; она переберется в вашу каждодневную жизнь и наполнит ее позитивом.

Мы все боимся пропустить удар — мы боимся неудач. Кикбоксинг помогает нам преодолевать наши внутренние страхи, сковывающие наш разум, которые, в свою очередь, вредят нашему телу.

Реальная жизнь, реальные результаты

Кикбоксеры являются обладателями потрясающе красивых тел, потому что в отличие от большинства атлетов используют разные виды нагрузок: развитие силы мышц, выносливости, гибкости, отработка скорости движений, аэробные и анаэробные нагрузки, развитие моторики и координации движений. Давайте поговорим об этих аспектах тренировки, потому что в дальнейшем вы столкнетесь с ними.

- **Ваши мускулы становятся все сильнее и сильнее.** Кроме различных упражнений в спарринге с вашим тренером, вы будете отрабатывать удары, используя различное оснащение, как статическое, так и подвижное: макивары, подвижные цели и всевозможные подушки и щиты для отработки ударов. Все это, подобно тренировкам с отягощениями, добавит вам стойкость, которая поможет развить специфическую мускулатуру, а последняя, в свою очередь, поможет стать хорошим кикбоксером. По мере того как ваше тело становится сильнее, сильнее становитесь и вы сами.
- **Вы становитесь выносливее.** Выносливость вашей мускулатуры прямо пропорциональна количеству физических упражнений, выполняемых вами. Кикбоксеры отрабатывают как руками, так и ногами удары, которые сами по себе являются чрезвычайно утомительными, а, кроме того, вам придется делать еще и отжимания в упоре, и приседания, и разного рода выпады и т.д. Поэтому ваше тело научится справляться со значительными физическими нагрузками и стрессами.
- **Ваша координация движений и точность значительно улучшаются.** Кикбоксинг поможет вам значительно улучшить вашу координацию и точ-



Фишки кикбоксинга

Слова «победа» и «поражение» применимы не только к бою на ринге — это слова из повседневной жизни. Будучи одним из сильнейших ваших желаний, стремление к победе не должно быть связано только с рингом. Кикбоксинг просто дает вам возможность испытывать себя каждый день. Стремление и желание побеждать становится повседневным правилом вашей жизни. Решите сами, какой должна быть ваша жизнь, и живите каждый день с тем, чтобы преуспеть.



Что есть что

«Скоростная» груша поможет вам выработать чувство бдительности и настороженности: она создана для того, чтобы научить вас быть начеку, быть быстрее, развивать чувство выбора времени и повышать свою обороноспособность. У вас не остается времени на обдумывание, так как маленькая красная груша стремительно бьет рикошетом назад-вперед. Тренировки со скоростной грушей, как и занятия со скакалкой, являются одним из средств, при помощи которых кикбоксеры улучшают свою координацию движений и точность.

ность; фактически это и является целью тренировок со скоростной грушей (небольшой красной грушей, свисающей с потолка).

- **Ваши тренировки проходят как в аэробном, так и в анаэробном режиме.** Не имеет значения, занимаетесь ли вы кардиокикбоксингом или его классической разновидностью: вы будете упорно работать в обоих режимах. Исходя из тех целей, которые вы поставили перед собой, ваш тренер может либо увеличить ваши кардиотренировки, заставив вас дольше прыгать со скакалкой, либо он может заставить вас бежать спринт за спринтом, чтобы повысить ваши анаэробные нагрузки.
- **Кикбоксинг делает ваше тело более гибким.** Это очень важно, поскольку гибкость непосредственно определяет качество ваших ударов ногами. Упражнения на гибкость значительно улучшат и отточат качество и точность наносимых вами ударов.
- **Улучшается ваша моторика.** Моторика тела улучшится, поскольку вы должны будете активно передвигаться по рингу. Ваш тренер будет настаивать на этом, ведь кикбоксинг — это не спорт бездействия. Вы постоянно должны будете находиться в движении, удаляясь или приближаясь к противнику (или тренеру). Этот вид движений, подобно занятиям со скакалкой, улучшит координацию и сбалансированность. Скакалка — это ваш выбор для выработки чувства времени и скоординированности работы ваших рук и ног.

Можете ли вы предложить альтернативу, которая бы содержала в себе подобную многогранность тренировочного режима? Кикбоксинг дисциплинирует и дает уроки, которые, безусловно, вам пригодятся в повседневной жизни.

С такой разнообразной тренировочной системой изменится структура вашего тела; вы увидите, как, постепенно сходя на нет, жировые отложения будут уступать место проявляющейся рельефной мускулатуре, которая поможет вам стать хорошим кикбоксером. Развитость мускулатуры постепенно возрастает от ударов, прорабатываемых вами кулаками и ногами. Например, культуристы зачастую имеют довольно негибкие тела и определенный недостаток выносливости, что напрямую связано с избытком мышечной массы. Бегуны же, обладающие пластичностью и большой выносливостью, порой испытывают недостаток в силе, столь необходимой для блокирования серии ударов. Что же касается кикбоксеров, то они обладают и силой, и выносливостью — то есть лучшими качествами этих спортсменов!

Нет больше проблем с лишним весом

Как мы уже упоминали, кикбоксеры хорошо сложены и имеют прекрасную фигуру, они сильны, выносливы и отличаются потрясающей гибкостью. Вы также знаете, что можете заниматься кикбоксингом для снятия стресса и обретения большего чувства собственного достоинства. Какие же еще преимущества могут дать нам занятия кикбоксингом?

Кикбоксинг помогает нам одержать победу над лишним весом, избавиться от нежелательных округлостей, что, в свою очередь, окажет благотворное влияние на вашу сексуальную жизнь. Но это еще не все... Тренировки повысят ваше либидо. Ведь люди, занимающиеся спортом, обладают большей жизненной энергией, повышенным чувством собственного достоинства, меньшей утомляемостью и повышенным уровнем тестостерона. Кикбоксинг, подобно грамотному скульптору, постоянно работает над вашим телом, постепенно оттачивая его формы. Вы начнете получать удовольствие при виде своего собственного тела, что, в свою очередь, внесет в вашу сексуальную жизнь новые штрихи.

Кикбоксинг повысит сопротивляемость болезням, сведет к минимуму риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и обратит процесс старения вспять. Вы почувствуете себя моложе и будете с удовольствием отмечать, что находитесь на пути к вашему здоровью и долголетию. Кроме того, ученые утверждают, что регулярные разнообразные физические нагрузки — это барьер на пути старости и недугов.

Итак, что дает нам кикбоксинг:

- Контроль над весом
- Энергия
- Сопротивляемость организма болезням



Фишки кикбоксинга

Вы когда-нибудь видели бойца с избыточным весом тела? Скорее всего, нет! Тренировки держат их в наилучшей спортивной форме. Кикбоксеры и мастера боевых единоборств развивают свои тела таким образом, что достигается оптимальное соотношение мышечной массы и жировой ткани.

- Продуктивная умственная деятельность
- Сильные кости
- Здоровая сексуальная жизнь
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
- Молодость
- Снятие психологических стрессов
- Красивое тело
- Уверенность в себе
- Сила
- Душевное спокойствие

Сжигаем калории

В этой книге вы узнаете о двух различных методах тренировки: это так называемая интервальная программа и кардиокикбоксинг.

Кардиокикбоксинг — это гибридная форма бокса, боевых единоборств и аэробики; эта программа нацелена на интенсивное и гармоничное развитие вашего тела. Так называемая интервальная программа характеризуется чередованием периодов чрезвычайно интенсивных нагрузок с периодами отдыха. Обе программы являются чрезвычайно эффективными.

Вам надоели бег трусцой или занятия аэробикой? Вы находите любые оправдания, чтобы увильнуть от тренировки? Скука одолевает вас, сковывает вас по рукам и ногам, нарушая ритм ваших занятий? Тогда кикбоксинг — это то, что вам нужно; вам потребуется целая жизнь, чтобы совершенствоваться в этом виде спорта. Только вообразите себе... скука перестанет быть постоянным партнером на ваших тренировках, а ненавистные калории навсегда распрощаются с вами.



Фишки кикбоксинга

В зависимости от вашей тренировочной программы, за одно занятие вы можете сжечь от 500 до 800 калорий. Если проводить аналогию с занятиями аэробикой, то, согласно утверждению Американского спортивного комитета (American Council of Exercise), за один час тренировки вы приблизительно сжигаете от 300 до 400 калорий.

Мама возражает...

Разрешив своему чаду заниматься кикбоксингом, вы помогаете ему расти с чувством уверенности в себе. Звучит подобно коммерческой рекламе фирмы «Найк»? Возможно, но это правда: спорт развивает необходимые черты характера в ваших детях, и кикбоксинг в данном случае не является исключением.

Кикбоксинг основан на древней мудрости боевых искусств, которая учит нас развивать в себе чувство собственного достоинства, самоуважения, внутренней дисциплины и самообладания. В основе древней восточной мудрости лежит глубокое уважение к старшим, безграничная преданность своей семье, и это находит отраже-

ние в кикбоксинге. Конечно же, мы хотим воспитать эти качества в своих детях. Ваш ребенок будет расти в среде, где подобные ценности приоритетны, он, безусловно, воспримет их; поскольку дети любят спорт, они бессознательно адсорбируют скрытые послания древности, передаваемые им во время занятий.

Дети любят заниматься лишь тем, что им искренне нравится и в чем они находят для себя забаву. Они не бросят занятия спортом, если он приносит им удовлетворение, и если каждая тренировка доставляет им истинное наслаждение. Малыши не могут осознать в полной мере истинного смысла и скрытой цели занятий, но они могут с удовольствием похвастаться своими успехами, сказав: «Эй, мама, я научился бить ногой намного лучше, чем в прошлом году, смотри, я поднимаю ее значительно выше!» Ваш ребенок научится ставить перед собой все новые и новые цели, не останавливаясь на достигнутом и не оглядываясь на то, что мог сделать в прошлом году, он будет идти дальше. Кикбоксинг научит его двигаться вперед и вперед.

Вопрос на самом деле не заключается в том, побеждает или проигрывает ваш ребенок в боях; истинная ценность занятий в том, что он совершенствует свои навыки, развивает чувство собственного достоинства и учится делать вещи, которые он не мог делать раньше. Несомненно, он должен будет пройти через разочарования и научиться справляться с ними — особенно после соревнований на ринге. Он может проиграть бой, но он поймет, что, если он научится упорно работать над собой, то в конечном счете обязательно добьется успеха. Со временем у него, несомненно, разовьется дух товарищества и чувство команды, так как побеждать, проигрывать и соревноваться он будет с теми же детьми, с которыми и тренируется. Ваш ребенок научится радоваться за своих друзей, болеть за них и поддерживать их даже в заветной мечте (например, стать чемпионом мира по кикбоксингу).

Привязанность к спорту, корректное поведение и достойные личные качества тоже прививаются именно в раннем возрасте: заметьте, что рефери всегда говорит «ведите себя достойно» и что основным в кикбоксинге является следующее правило: «Ударь соперника с такой же силой, с какой хочешь получить ответный удар!» Преднамеренное нарушение правил — особенно если оно привело к травме — ради того, чтобы выиграть бой, не только обесценит победу, но и будет негативно напоминать о себе еще долгое время и ляжет несмываемым пятном на спортивную репутацию. С раннего возраста детям прививаются основы благородства; если вы и ваш противник относитесь друг к другу с уважением, то вы оба можете более эффективно работать над тем, чтобы стать лучше. Иногда вы вырываетесь вперед, а иногда оказываетесь позади, и это вполне естественно.



Фишки кикбоксинга

Ищите тренеров, которые практикуют то, что проповедают. Большинство из них будут работать над тем, чтобы привить вашим детям хорошие качества в процессе занятий кикбоксингом.

С честностью и открытостью к вам придут самообладание и дисциплина. Как и все в жизни, навыки в кикбоксинге приходят постепенно. И чтобы стать хорошим бойцом, ваш ребенок должен неукоснительно следовать правилам, иначе он рискует оказаться вне борьбы и вне конкуренции. Дайте возможность детям понять их конкретные задачи и определите четкие правила, которым они с удовольствием будут следовать. Помните, что кикбоксинг — это вполне ориентированная задача. Поскольку на свете очень мало прирожденных звезд, то скорее всего вашему ребенку необходимо будет приложить максимум усилий, чтобы достичь хороших результатов в этом виде спорта. Возможно, даже ему придется отказаться от соблазнительных ночных прогулок и порой бессмысленного времяпрепровождения перед телевизором.

Будущий Майкл Джордан?.. Все может быть!

Наверное, каждый родитель, приводя в зал свое чадо, мечтает о том, чтобы он повторил спортивный путь Майкла Джордана. Но, не имея прирожденного таланта, достичь спортивных высот неимоверно сложно, и слепая погоня за славой опустошит вас. Что делать, если ваш ребенок не прирожденный атлет? Если его физические данные оставляют желать лучшего, а насмешки одноклассников стали непрекращающимся кошмаром?

Дайте вашему ребенку главное — старт, возможность догнать и даже перегнать своих сверстников в физическом развитии. Кикбоксинг поможет ему с наименьшими психологическими травмами пройти через испытания начальной школы. При этом, если ребенку не удастся что-либо, он не подводит команду, не тянет ее вниз, испытывая при этом психологические трудности. Ему нет необходимости бороться за свое место в команде. Он бросает вызов лишь самому себе; это эмоционально безопасная среда для новичка, способствующая процессу обучения.

Придя в кикбоксинг, ваш ребенок не должен быть прирожденным атлетом. Большинство новичков, переступающих порог спортивного зала, являются неподготовленными детьми с плохой координацией движений. Но они будут учиться! Кикбоксинг научит их управлять своим телом, принимать решения в считанные доли секунды, удивительным образом разовьет тело вашего ребенка, координацию движений и молниеносную реакцию. При этом ваш ребенок не окажется в числе тех, кто сидит на скамейке запасных, с нетерпением ожидая возможности включиться в игру. Он не окажется вне игры лишь потому, что проигрывает в физической силе.

Командные состязания укрепят чувство достоинства вашего ребенка, повысят его самооценку. Такие командные виды спорта, как футбол, баскетбол и другие, безусловно, научат мастерству и выработают дух товарищества. Однако добиться права выхода на площадку удастся лишь атлетически одаренным индивидуумам. В кикбоксинге же не нужно бороться за свое место на игровом поле. Находясь на своем, определенном уровне, можно продолжать постигать науку и совершенствовать свое мастерство у тренера и при этом уважительно относиться к партнеру по спаррингу. Эта тактика поможет лучше подготовить

вашего ребенка к командным спортивным состязаниям.

Преодолевая свои страхи и свою неуверенность, ребенок обретает чувство собственного достоинства. Большинство детей боится сделать первый шаг на ринг, испытывая страх перед возможностью поражения, но, побеждая себя, они лучезарно улыбаются. Кикбоксинг учит вашего ребенка идти к победе и самоутверждению через упорную работу и преодолевать трудности, возникающие на его жизненном пути. Послание, переданное через века посредством кикбоксинга, заключено в том, что лишь упорная работа, самоотверженный труд и целеустремленность создают благоприятную почву для будущих успехов. И, кто знает, возможно, именно ваш ребенок станет следующим Майклом Джорданом?

Не отставай от мальчиков

Следует обратить особое внимание на тот факт, что в наши дни кикбоксингом занимаются не только мужчины, но и женщины. Всего каких-нибудь двадцать лет назад вы вряд ли смогли бы найти женщину-кикбоксера. Сегодня же этот традиционно мужской спорт представляют главным образом женщины. Почему? Что же произошло?

Возможно, занятия кикбоксингом дают женщинам ощущение собственного превосходства. Посвящая себя этому виду спорта, они чувствуют себя лучше, сильнее, храбрее, чем когда-либо.

Почему бы не стать более сильной, храброй и сексуальной при абсолютном сохранении женского начала? А ведь это именно то, что может дать женщинам кикбоксинг. Вы когда-либо путешествовали по миру? Почему нет? Вы боитесь? Думаете, что это слишком опасно? Но ведь ваши привычные и до боли знакомые улицы могут таить в себе куда большую опасность. Вы не должны позволить своим страхам встать на вашем пути и не давать вам возможность делать то, что вы хотите. Вы сможете позаботиться о себе вне дома так же хорошо, как если бы находились в привычной для вас обстановке. Конечно, никто не призывает вас отправиться в опасное путешествие в горячие точки планеты. Но вы можете приоткрыть завесу таинственности и открыть для себя новый, увлекательный мир — мир путешествий.

Станьте храбрыми, сильными и самостоятельными. Женщинам постоянно указывают на то, что им можно делать и чего делать нельзя, ссылаясь на трудности и опасности. Но вы сможете развеять миф о женской несостоятельности,



Фишки кикбоксинга

Несмотря на то, что кикбоксинг фокусирует свое внимание на индивидууме, дети учатся восхищаться своим тренером и уважать своих товарищей по команде. Они будут не столько конкурировать, сколько помогать друг другу совершенствовать свои навыки и становиться все лучше и лучше. Соответственно, кикбоксинг сможет лучше подготовить вашего ребенка к командным видам спорта, которыми он может заняться впоследствии, нежели чем сами эти дисциплины.



Знаете ли вы..?

Согласно данным Женского спортивного фонда (Women's Sport Foundation), женщины, активно занимающиеся спортом, имеют более высокую самооценку, более развитое чувство собственного достоинства, лучшее физическое состояние, они меньше подвержены депрессиям и более удовлетворены качеством жизни, чем женщины, не вовлеченные в спортивную жизнь. Так дайте же своим дочуркам возможность взять ранний старт, чтобы они смогли пожать благодатные плоды в более зрелом возрасте, как на ринге, так и за его пределами.

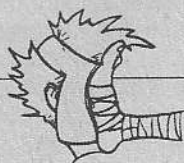
работая столь же усердно, как и представители сильного пола. Своим трудом и настойчивостью вы заработаете их уважение, сможете делать такое же количество отжиманий и продемонстрировать такую же скорость на спринтерских дистанциях, как и мужчины. Работайте над собой, используйте резервы вашего организма, обучайте его и совершенствуйтесь. Развивайте вашу внутреннюю силу так же, как и физическую. Не забывайте, что вы сильны, и кикбоксинг поможет вам использовать вашу силу в полном объеме.

Ваши физические данные не имеют решающего значения. Кикбоксинг делает ставку не на физическую силу, а на хорошую технику. Кикбоксинг часто называют

«уравнителем», так как он сводит на нет разницу между мужчиной и женщиной. Безусловно, мужчины имеют более развитую мускулатуру и обладают большей физической силой, чем женщины. Однако женщина, обладающая хорошей техникой, вполне может одержать уверенную победу над представителем противоположного пола. Оттачивайте свою технику — со временем к вам придут опыт и уверенность в своих собственных силах, а поединок с мужчиной не станет восприниматься вами как непреодолимое препятствие.

Приобретенный опыт поможет вам и в реальной жизни. Вы всегда сможете бросить вызов мужчине и рассчитывать при этом на свою победу. Это то, что сделает вас уверенной в себе и в своих силах в этом жестоком мире, где царствуют мужчины.

Некоторых женщин, возможно, отпугивает элемент насилия, присущий боксу. Не



Напутствие бойцам

Кардиокикбоксинг — не курсы, на которых вы приобретете навыки самозащиты, а лишь тренировка. Да, вы научитесь наносить удары руками и ногами, но также вы научитесь подчинять свою силу разуму, здравому смыслу, и это не даст вам направить ее в негативное русло и встать на путь разрушения. Если вы хотите научиться защищать себя, вы должны серьезно заняться кикбоксингом.

Являясь в душе разрушителем, вы должны понимать, что в основе кикбоксинга не лежат звериные инстинкты — это спорт, направленный на формирование самодисциплины и самоуважения. Возможно, не один раз на этом длинном и тернистом спортивном пути у вас появится желание «выбросить на ринг свое полотенце». Не делайте этого! Есть много способов преодоления подобных кризисов, и если вы не пойдете на поводу своих слабостей, вы ощутите свою внутреннюю силу, мощь и чувство собственного достоинства. Вы почувствуете себя настоящим бойцом!

Кикбоксинг для всех

Вход в мир кикбоксинга не имеет строгих ограничений, связанных с возрастом, полом и размером вашего тела. Убеленные сединами мужчины могут продемонстрировать удары не хуже молодых спортсменов. Ведь наряду с развитием технических навыков прибывает и мощь. Люди старшего поколения в конце своего трудового пути хотят вновь бросить вызов жизни. И хотя им, наверное, потребуется значительно больше времени и труда для освоения азов кикбоксинга, они готовы к этому, они делают все, чтобы держать себя в форме, чувствовать себя молодыми и здоровыми.

Вы будете учиться работать с тем, что вы имеете, исходя из своих базовых данных и способностей. Но знайте, что большинство тренеров не испугаются трудностей и будут заниматься с подопечными, имеющими даже какие-либо физические недостатки. Они всегда найдут способ удовлетворить потребность в занятиях спортом человека с физическими ограничениями. Например, один тренер работал с молодым человеком с ослабленным слухом и, чтобы удовлетворить потребности своего ученика, наряду с основами кикбоксинга он ввел в план тренировок борцовские элементы захвата, чтобы сделать занятия более интересными и увлекательными.

В конце концов в этом и заключено очарование кикбоксинга: в рамках этого вида спорта вы можете делать лишь то, что хотите, и получить от него лишь то, что вам нуж-



Фишки кикбоксинга

Кикбоксинг базируется не на мощи мускулов, а на грамотной технике. Женщина, обладающая хорошей техникой, вполне способна справиться с 200-фунтовым мужчиной. Даже крупным и сильным мужчинам следует остерегаться женщины, искусно владеющей техникой кикбоксинга.



Фишки кикбоксинга

Большинство тренеров с удовольствием будут работать с детьми, имеющими физические недостатки. Кикбоксинг делает акцент на том, что вы имеете, а не на том, чего у вас нет. Если вы не можете ударить ногой высоко, то всегда можете поразить ею цель, находящуюся низко; если сила удара ваших рук оставляет желать лучшего, то отрабатывайте удары ногами. Кикбоксинг — это спорт для всех!

видностями ударов ногами: прямой удар, прямой удар задней ногой, боковой удар, боковой удар задней ногой, встречный удар, встречный удар с разворотом. В разного вида боевых единоборствах имеется огромное количество всевозможных и причудливых ударов ногами, но мы, кикбоксеры, гордимся своими ударами ногами, так как они очень просты и эффективны. Большинство из вышеупомянутых причудливых ударов, подобных боковому летящему удару, не могут быть использованы на ринге или на улице. Так зачем тратить огромное количество времени, изучая то, что не найдет своего отражения на практике? Кикбоксинг — это очень практичный вид боевого искусства; вы не растратите напрасно силы на изучение абсолютно бесполезных приемов.

Оружие среднего радиуса действия

Если ваш противник подобрался к вам достаточно близко, вы можете нанести удар рукой. Большинство приемов рукопашного боя позаимствованы из американского бокса. Вы изучите шесть ударов: джеб, кросс, хук, апперкот, дугообразный удар и удар, являющийся собственным изобретением кикбоксинга, — круговой удар с разворотом.

Оружие ближнего радиуса действия

Если ваш противник подойдет к вам на очень близкое расстояние, то в этом случае вы должны использовать колено или локоть. Оба удара потенциально смертельны, если вложить в них необходимую силу. Постигая искусство кикбоксинга, вы обязательно должны будете освоить эти удары, но они будут рассматриваться лишь как средство самозащиты и не более.

В процессе прочтения этой книги, постепенно продвигаясь от части к части, вы узнаете, как использовать ваше оружие и как лучше применить его в каждой конкретной ситуации. Вы хотите бросить кому-то вызов? Вы хотите применить один из способов самообороны? Вы хотите получить шанс снова и снова выходить на ринг, продвигаясь в своей спортивной карьере? Кикбоксинг имеет свои рецепты для каждого из этих случаев! В этом его привлекательность и причина стремительно растущей популярности.

Итак, выбор остается за вами! Вам решать, как далеко вы хотите зайти в познании мастерства и чего ждете от этого вида спорта. Мы хотим вдохновить вас, дать вам



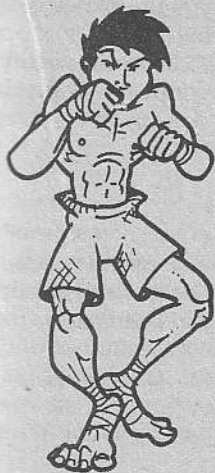
Фишки кикбоксинга

Ваши ноги — это ваше оружие дальнего радиуса действия. Ими наносятся прямые удары передней и задней ногой, боковые удары передней и задней ногой, а также встречный и встречный удар с разворотом. Руки — это ваше оружие среднего радиуса действия, ими практикуются джеб, кросс, хук, апперкот, дугообразный удар и круговой удар с разворотом. А свои колени и локти вы должны использовать как оружие ближнего радиуса действия.

шанс открыть для себя новые, незнакомые доселе стороны жизни, дать вам возможность бросить себе вызов. И помните, что в конкурентную борьбу вы включаетесь лишь с самим собой. Итак, вы сделали свой выбор! С этого момента вы начнете учиться, и этот процесс будет подобен рождению нового бойца. Не волнуйтесь! У вас все получится!

Что вам следует знать

- Кикбоксинг — это синтез многих боевых искусств и универсальный вид спорта, сочетающий в себе красивую технику американского бокса, эффектные и сильные удары ногами, присущие жесткому стилю каратэ, коленные удары и взмахи ногами, характерные для тайского бокса, и быстрые молниеносные удары ногами таэквондо.
- В кикбоксинге каждый найдет для себя то, что ищет.
- Кикбоксинг обладает терапевтическим эффектом — он поможет вам снять психо-эмоциональное напряжение.
- Кикбоксеры являются обладателями красивых, гармонично развитых тел.
- Кикбоксинг способствует женскому самоутверждению.
- Не надо путать занятия кардиокикбоксингом с занятиями по овладению навыками самообороны.
- Кикбоксинг делает ставку не на физическую силу, а на хорошую технику.



Древнее искусство, превратившееся в спорт

В этой главе

- Чем занимались древние греки?
- Рождение современного кикбоксинга
- Кикбоксинг в Соединенных Штатах
- Многообразие форм кикбоксинга
- Звезды кикбоксинга

Представьте себя стоящим прямо, с высоко поднятой головой и левой ногой, выдвинутой несколько вперед, то есть полностью сбалансированным и готовым для нанесения удара. При этом ваша левая рука, используемая для защиты, со сжатым кулаком почти полностью выставлена вперед, а правая рука готова к нанесению удара.

Вы и ваш противник готовы к бою; ваш взгляд сконцентрирован на нем. Вы задаетесь вопросом: «Интересно, какую тактику выберет противник? Будет ли он стараться просто наносить беспощадные удары в голову или постарается выбить мои глаза?» Противник наносит вам сокрушающий удар в голову, и вы валитесь на землю. И несмотря на то, что вы лежите на земле, он продолжает беспощадно избивать вас — ибо правил, запрещающих избивать лежащего, просто не существует.

Толпа скандирует: «Убей его!» Вы изо всех сил стараетесь взять себя в руки, встать на ноги и снова оказаться в стойке, но беспощадные, мощные удары, наносимые вам кулаками, перебинтованными кожаными лоскутами, продолжают обрушиваться на вашу абсолютно незащищенную голову — и кровь хлещет из

ран. И затуманенный разум задается вопросом: «Я что, должен драться до смерти? А может, лучше поднять руку и признать свое поражение?»

Добро пожаловать в мир классического греческого бокса. Возможно ли, что этот кровавый, основанный на звериных инстинктах вид спорта стал родоначальником всех современных видов боевых единоборств? А если так, то когда и где появился кикбоксинг?

Бокс в Древней Греции

В Древней Греции цель бокса и борьбы заключалась в том, чтобы вынудить противника упасть на колени и иногда даже убить его. Для одержания победы над противником бойцы применяли практически все доступные методы, включая всевозможные захваты, различные приемы, направленные на то, чтобы удушить соперника, броски, удары руками и ногами и т.д. Некоторые специалисты боевых единоборств полагают, что этот вид борьбы, называемый *панкратион* (*pancratium*), явился прародителем всех видов современных классических единоборств.

Разве могли борцы того времени предполагать, что спустя много веков некоторые виды современных и наиболее популярных боевых искусств позаимствуют их тактику ведения боя. Например, смертоносные удары ногами, которые когда-то являлись неотъемлемой частью панкратиона, широко используются в современном таэквондо и каратэ; зрелищные броски, используемые в борьбе, а также всевозможные захваты конечностей и шеи, характерные для джиу-джитсу, также пользовались популярностью среди греческих борцов.

Давным-давно чемпионом по *панкратиону* был человек по имени Диоксипус. В 336 году до нашей эры он без борьбы выиграл олимпийскую «корону» по этому виду спорта, потому что во всей Греции не нашлось смельчака, который

бы рискнул выйти на арену против него. Репутация крутого парня, завоеванная Диоксипусом, привлекла внимание Александра Македонского, который очень любил бойцовские спортивные состязания. Поскольку он постоянно находился в военных походах, его последователи, включая Диоксипуса, возили за собой искусно сделанные палатки, в которых солдаты могли тренироваться и обучаться подобным приемам борьбы. Некоторые историки полагают, что Александр Македонский, привезя в 326 году до нашей эры *панкратион* через Гималаи в Китай, заложил основу для возникновения и развития кунг-фу, а это, в свою очередь, послужило началом торжественного шествия и зарождения новых дисциплин по боевому единоборству по всему миру.



Что есть что

Панкратия переводится как «могущество силы». Это древний вид греческого единоборства, объединяющий в себе элементы греческого бокса и борьбы. Эта форма рукопашного боя была довольно широко распространена в Древней Греции и являлась одной из олимпийских дисциплин.

Родина современного кикбоксинга

Панкратия наложила определенный отпечаток на формирование некоторых видов современных единоборств; как мы уже упоминали ранее, в *панкратии* использовались такие приемы, как броски, всевозможные захваты, удары ногами и руками. Неужели кикбоксинг взял свое начало от этого кровавого и варварского вида спорта? Нет, это не совсем так. Заявление о том, что античная *панкратия* явилась прародителем современного кикбоксинга — это явное преувеличение. Безусловно, *панкратия* оказала свое влияние на его становление, однако кикбоксинг был обогащен новыми комбинациями, заимствовав их из других видов единоборств, а затем еще долгое время оттачивался и шлифовался, дабы избавиться от отягощающего налета глубокой древности. Давайте вместе совершим увлекательное путешествие на 1000 лет назад.

Тайский бокс, или муай-тай, зародился в Сиаме, современном Таиланде. Историкам доподлинно неизвестно, что стояло у истоков тайского бокса, но тем не менее существуют две весьма популярные теории: одна из них основывается на предположении, что тайский бокс был импортирован из Китая. Другая же базируется на гипотезе, что появление муай-тай явилось следствием постоянной угрозы гражданской войны, нависшей над страной (в то время в состав Сиам входили Таиланд, Бирма и Вьетнам) — перед лицом этой угрозы якобы практиковалось обязательное обучение кадетов военных училищ этому виду боевого единоборства.

Также существует множество легенд о тайских боксерах. Возможно, самой известной из них является история, датированная шестнадцатым столетием. Она повествует о том, что много лет тому назад, когда армия Бирмы готова была захватить весь Сиам, принц Сиам, Нарасун, известный также под именем Черный принц, вызвал на поединок сына короля Бирмы. Король Бирмы, Байин-нонг, позволил своему сыну принять этот вызов. Поединок состоялся, и после многих часов изнурительной борьбы Черный принц одержал победу, убив своего противника. Это остановило армию Бирмы. И в наше время в честь этого события проводится ежегодный Королевский турнир.



Знаете ли вы?..

Тайские бои стали весьма популярным способом разрешения конфликтных ситуаций. В зависимости от степени накала страстей для достижения большей поражающей силы бойцы обматывали свои руки перекрученной пенькой или веревками, иногда даже клеем фиксируя на них кусочки битого стекла или морские ракушки. Поэтому такие бои часто становились фатальными.

Большое шоу

Представьте себе, что вы — известный тайский боксер и только что получили приглашение на участие в Королевском турнире, который проводится в вашу честь. К участию в этом турнире допускается лишь спортивная элита, способная продемонстрировать борьбу высшего класса. Город лихорадит от нетерпения в ожидании зрелища.

Традиционно такие поединки окутаны атмосферой таинственности и суеверий. Вот вы выходите на ринг, и в вашу честь звучит бой барабанов, тарелок и нежный голос флейты. Вы перепрыгиваете через веревки, ограничивающие пространство ринга (но ни в коем случае не пролезаете между ними, потому что они, как барьер, стоят на пути нечистой силы). Вы кланяетесь толпе и своему тренеру.

Как часть национального костюма, вы носите шлем, известный как *монгкон*. Вы демонстрируете его, чтобы воздать должное школе боевых искусств, которую вы представляете. Для того чтобы отвести от себя нечистую силу, вы носите нарукавную повязку с изображением бога, которому поклоняетесь. Вы выдерживаете паузу и произносите молитву.

Звучит музыка. Вы совершаете ритуал «Рам Муми», который еще называют «танцем боксера». Вы испытываете всепоглощающий страх перед поражением, но цель воображаемой борьбы, заключенной в танце, состоит в том, чтобы победить ваш страх. Теперь вы готовы к поединку.

Муай-тай способствовал популяризации кикбоксинга, особенно в восточной части планеты. С точки зрения стандартов современного кикбоксинга, тактика ведения боя в муай-тай считается варварской. Например, разрешены удары локтем, которые таят в себе смертельную угрозу. Именно по этой причине муай-тай не получил широкого распространения за пределами Таиланда; в конце 1960-х тайский бокс становится повальным увлечением в Японии, но японцы, не желая воспользоваться старым термином, назвали этот вид единоборства кикбоксингом. Таким образом, своим названием кикбоксинг обязан Японии, хотя в то время это еще не был кикбоксинг в его «чистом виде», оставаясь, по сути, муай-таем.

Французский бокс (сават)

Французский бокс с применением ударов ногами, также известный как саватэ (*savate*), оказал непосредственное влияние на формирование современного кикбоксинга в западном мире. С оглядкой на прошлое, большинство историков полагают, что французский бокс прибыл в Европу в XVII веке из Индокитая, где французы имели свои колонии. В те далекие времена французским морякам в буквальном смысле приходилось пробиывать себе путь к выходу в шумных кабаках после пьяных ссор и в темных переулках тамошних морских портов. Это и создало предпосылки для зарождения французского бокса, который, проделав огромный путь, прибыл во Францию.



Знаете ли вы?..

В армии Наполеона солдаты придумали способ наказания для своих ленивых братьев по оружию: в то время как одна группа солдат удерживала провинившегося, другая пинала его ногами по заднему месту. Наказание называли «la savate», что в переводе означает «старая туфля».

Благодаря лютomu бойцу Кассо, французский бокс стал «хитом» ночных улиц, а Кассо снискал себе славу мастера самообороны. Один из его учеников, Шарль ле Ко, движимый желанием познать тонкости английского бокса, проведившегося без перчаток, отправился в Англию. И у него родилась идея облагородить стиль раннего французского бокса, соединив изысканность английского с формой борьбы, рожденной на уличных задворках.

Таким образом, Шарль ле Ко создал современную форму французского бокса, который стал настолько популярен, что владельцы парижских ресторанов, желая развлечь своих посетителей, даже спонсировали поединки. Представьте себя на месте вальяжного француза, который, насладившись великолепными блюдами французской кухни, дымя сигарой, потягивает коньяк и в предвкушении великолепного зрелища делает ставку на своего любимого боксера. Заманчивая перспектива, не правда ли? К сожалению, здесь, в Соединенных Штатах, вам не удастся стать свидетелем подобного представления, поскольку сегодня французский бокс является умирающей разновидностью кикбоксинга и увидеть его можно лишь во Франции. Но давайте отдадим должное тому факту, что современный кикбоксинг действительно начался с потасовок моряков, расчищающих себе путь ногами.

А теперь... о современном кикбоксинге!

Как вы думаете, что можно получить, соединив удары руками, ногами, коленями и локтями? Конечно же, современный кикбоксинг!

Современный кикбоксинг воспринимается нами как вид спорта, являющийся синтезом различных единоборств. Да, действительно, он позаимствовал некоторые приемы сразу из нескольких видов боевых единоборств. Но в отличие от них, он не обременен замысловатой причудливостью ударов ногами и глубокой философией. Вместо этого кикбоксинг предлагает упрощенный, но эффективный тип борьбы, основанный на стойкости, силе, мощи, гибкости и убежденности в своей победе.

Одним из самых известных на сегодняшний день мастеров боевых единоборств, вероятно, является Джун Ри. Он был первым, кто открыл таэквондо (что в буквальном смысле означает «способы ударов руками и ногами») для Соеди-

ненных Штатов, и в первую очередь для штата Техас. Джун Ри — обладатель черного пояса третьей степени — оказал огромное влияние на становление современного кикбоксинга и занял достойное место в истории спорта.

В 1974 году, с изобретением «Сэйф-Т-Чоп», он буквально совершил переворот в мире кикбоксинга, превратив его в контактный, максимально приближенный к реальности спорт. Сегодня изобретение «Сэйф-Т-Чоп» не кажется нам столь значимым, но для бойцов того времени это было настоящим событием.



Знаете ли вы?..

В 1974 году Джун Ри изобрел «Сэйф-Т-Чоп». Его оборудование, предназначенное для защиты рук, ног и голени, изготавливалось путем окунания будущих защитных накладок в специальный пенный раствор, что буквально совершило переворот в мире кикбоксинга, изменив его правила. Позже это изобретение было усовершенствовано, и сегодня спортсмены широко используют его в виде защитного снаряжения для рук, ног и головы.

До 1974 года бойцы не имели на вооружении никаких средств, чтобы защитить свое тело, и из-за возможности получить смертельный удар в таэквондо все соревнования проходили в бесконтактном режиме. Это значило, что бойцы ограничивались лишь ударами по телу, так как удары по голове могли нанести серьезные увечья и даже убить противника. Обеспечивая физическую защиту, «Сэйф-Т-Чоп» коренным образом изменил правила таэквондо.

Раньше бесконтактный бой представлял собой двухминутный непрерывный раунд. Однако рефери мог прекратить его по своему усмотрению в любой момент, например в случае, если у него складывалось впечатление, что боец допускает излишнюю грубость. За чрезмерно жесткий бой или нанесение удара в лицо боец мог быть оштрафован. А в случае нанесения противнику тяжелой травмы ему просто засчитывалось поражение. Вы только задумайтесь! Хорошо подготовленный спортсмен, изо дня в день работающий над своим мастерством и силой удара, мог лишиться победы только за то, что приложил максимум усилий для достижения заветной цели. Само собой разумеется, что бойцы желали получить средства защиты, позволяющие внести в борьбу реалистическое



Что есть что

«Тае» означает пинать или бить ногой, «kwon» означает бить кулаком, а «do» переводится как философия.

в мир кикбоксинга, они углубляются в его изучение, познают его тайный смысл и, в конце концов, становятся просвещенными кикбоксерами и свидетелями чудесного преображения и формирования собственного тела.

Из всех боевых искусств кикбоксинг является самым эффективным способом борьбы. Но если бы эта система не была тщательно продумана и отработана, бойцы изувечили бы друг друга на ринге. Хорошие новости для вас заключаются в том, что никто не собирается принуждать вас подняться на ринг и форсировать события. Но плохая новость кроется в том, что, несмотря на это, в процессе обучения вам придется работать до седьмого пота, как и другим спортсменам. А это означает, что ваш путь к хорошей форме — это путь через изнурительные многочасовые тренировки в спортивном зале и несчетное количество ударов руками и ногами.

Кикбоксинг — это самая эффективная на сегодняшний день тренировочная программа, требующая отдачи на все сто! Кардиокикбоксинг, тай-бо и аэробный кикбоксинг — это лишь громкие названия тренировок, сопровождающихся колоссальной отдачей и огромными энергетическими затратами. Но не надо волноваться: тренировки проводятся в бесконтактном режиме. Другими словами, вам не придется все время уворачиваться от чьих-то ударов. Позже на страницах этой книги (см. часть 2 «Ваш секретный арсенал») или непосредственно на аэробных занятиях кикбоксингом вы сможете лучше ознакомиться с движениями, применяемыми в кикбоксинге.

Конечно, аэробная программа кикбоксинга существует уже достаточно долгое время. В начале 1980-х в Нью-Йорке в боксерском зале Глиссена была представлена новая фитнес-программа, названная «Бокс для белых воротничков». Цель программы состояла в том, чтобы привлечь бизнесменов, увлечь их этим видом спорта и дать им возможность держать себя в хорошей физической форме. Успех был ошеломительным, эта программа стала настоящим хитом! Интерес к кикбоксингу значительно вырос. Возможность обрести навыки бойца, не подвергая при этом себя риску быть избитым или покалеченным, привлекла много новых сторонников и энтузиастов этого вида спорта.

Популярность кикбоксинга росла, его по достоинству оценили крутые парни. Он заполнил собой существующий в то время вакуум и удовлетворил потребности многих людей, стремящихся к быстрому достижению хороших спортивных результатов, и за короткий промежуток времени в буквальном смысле овладел умами нации. Например, повсеместно обсуждалась программа тай-бо, разработанная Билли Бланксом. Являясь серьезным представителем боевых единоборств, Бланкс выпустил серию программ видеотренировок по кардиокикбоксингу, которые принесли ему немалый успех и способствовали популяризации этого вида спорта. В результате чего многие спортивные клубы включили кардиокикбоксинг в график своих тренировок, а в Америке значительно вырос спрос на тренеров и спортивные залы, предоставляющие подобные услуги.

Кто есть кто в кикбоксинге

Все мы с неподдельным восторгом и изумлением наблюдаем за тем, как на экранах наших телевизоров Чак Норрис демонстрирует совершенные по красоте и точности удары. Благодаря нашей киноиндустрии кикбоксинг продолжает заво-

сбивать сердца не только в Америке, но и во всем мире. Стоит только задуматься о степени популярности героев Брюса Ли и Джеки Чана, как сразу становится ясно, насколько велика любовь американцев к мастерам восточных единоборств.

Есть небольшая горстка пионеров кикбоксинга, которые принесли ему популярность. Безусловно, они — настоящие герои кикбоксинга. Конечно, не все они воспеты Голливудом, но все хорошо известны и весьма почитаемы в мире кикбоксинга.

Например, Билл Уоллис, известный под именем Билл «Суперфут», был звездой первой величины в мире кикбоксинга. Его незабываемые мощные удары, в особенности быстрота, точность и проворность его левой ноги, принесли ему славу и прозвище «Суперфут». В 1978 году в Блэк Белт Холле (*Black Belt Hall of Fame*) ему был присужден титул «Человек года».

Не менее известен и Бенни Уркидес. Известность пришла к нему после того, как он, нокаутировав непревзойденного чемпиона Японии, одержал блестящую победу. Он прославился тем, что победил известных японских мастеров в их собственной игре, при этом надо иметь в виду, что японские правила, по сравнению с американскими, более жестки и brutальны. В 1978 году в Блэк Белт Холле ему был присвоен титул «Боец года».



Знаете ли вы?..

Брюс Ли имел собственный стиль ударов ногой, названный кун-до. Они представляли собой удивительную смесь самых красивых и изысканных приемов, взятых из различных боевых единоборств: таэквондо, борьбы и дзюдо. Другими словами, джит-кун-до — это форма боевого искусства, основанная на смешении нескольких видов боевых единоборств. Некоторые историки именно Брюсу Ли приписывают авторство современного движения популяризации восточных единоборств в Соединенных Штатах.

И наконец, вряд ли найдется в мире кикбоксинга человек, который по достоинству не оценил бы достижения Мориса Смита. Ему удалось не только завоевать вожделенный для каждого титул чемпиона мира, но и удерживать его, оставаясь непобедимым, в течение долгих 15 лет.

Новые тенденции

Самыми популярными видами спорта в Японии являются кикбоксинг и дзюдо. Что же получится, если объединить эти два восхитительных зрелища? В сочетании они дают нам новое направление в боевых единоборствах — шутбоксинг

(shoot boxing). Кикбоксинг и дзюдо взаимно дополняют и обогащают друг друга новыми приемами: взрывные удары кикбоксинга смешиваются с бросками, падениями, подсечками и захватами, заимствованными из дзюдо. Иными словами, можно сказать, что произошло рождение новой формы кикбоксинга, которая позволяет использовать броски.

Шутбоксинг — это достаточно молодой вид спорта. Но, не успев дебютировать, он рисковал исчезнуть. Чем это было обусловлено? С одной стороны, этот вид борьбы не порождал новых звезд, которые бы вззошли на спортивном

небосводе; с другой стороны, японцам, которые являются большими ценителями эстетичной и зрелищной борьбы, не был продемонстрирован красивый бой. Ассоциация шутбоксеров была взволнована сложившейся ситуацией и стала приглашать к сотрудничеству борцов со всего света. Идея Ассоциации заключалась в том, чтобы организовать серию встреч между всемирно известными представителями боевых искусств и японскими шутбоксерами для того, чтобы привлечь внимание к этому виду спорта. Перевес явно был не в пользу шутбоксеров, шансов было мало, но они заставили фортуна повернуться в их сторону. Этого оказалось вполне достаточно, чтобы «подцепить» японцев на крючок и добиться признания этого вида спорта в Стране восходящего солнца. Наверное, наиболее известным шутбоксе-



Что есть что

Что же такое шутбоксинг? Это переходная форма, сочетающая в себе элементы кикбоксинга и дзюдо. Сегодня шутбоксинг — один из наиболее любимых видов боевых единоборств в Японии, объединяющий в себе красивые и зрелищные удары с высокими бросками, подсечками и захватами.

ром считается Майсон Гибсон — первый чемпион, который не был японцем. Он покори японских болельщиков зрелищностью и профессионализмом своей техники: его удары, напоминающие разбушевавшийся торнадо, с невероятной скоростью сменяли друг друга. В настоящее время его имя очень популярно в Японии.

Увидим ли мы шутбоксинг в Соединенных Штатах? Вполне возможно. Сравнительно молодая американская организация пытается продвинуть и популяризировать шутбоксинг как спортивное и боевое искусство. Однако в данный момент соревнования по этому виду спорта можно увидеть только в Японии.

Драка

В России тоже существует своя разновидность кикбоксинга. И хотя драка не является популярным видом борьбы в Соединенных Штатах, возможно, в будущем мы сможем лучше познакомиться с ней. Например, не так давно по одному из платных каналов телевидения были показаны соревнования по русской драке, и желающие могли стать свидетелями этого зрелища.

Драка происходит от рукопашного боя, взятого на вооружение элитными подразделениями российских войск. Она имеет приемы, схожие с приемами шутбоксинга. В драке вы можете наносить удары руками, ногами и бросать своего противника на пол. Но принципиальное различие между этими двумя стилями заключено в том, что совершенно выполненный бросок в драке означает окончание раунда. Финалом же поединка считается завершение двух следующих друг за другом раундов, закончившихся совершенными бросками. И победителем, конечно, считается автор этих бросков.

Эпоха 1980-х — начала 1990-х годов прошлого столетия ознаменовала собой становление кикбоксинга как нового вида фитнеса. Спортивные клубы росли как грибы после дождя и стали весьма популярными местами для проведения досуга активной части общества. Корни, из которых произрастает этот вид спорта, обуславливают его привлекательность и многогранность: это и вид спортивного единоборства, и боевое искусство, и непревзойденная по отдаче тренировка вашего тела, и эффективная программа самозащиты. Одних в этом виде спорта привлекает возможность стать обладателем красивых форм, другим же — заложить основу отменного здоровья.



Фишки кикбоксинга

Завоевавший себе много поклонников благодаря своим зрелищным броскам, шутбоксинг находится сейчас на подъеме, и его популярность растет день ото дня.

Что вам следует знать

- Древние греки были первыми мастерами боевых единоборств.
- Тайские боксеры развивали и совершенствовали кикбоксинг в течение долгих 1000 лет; на формирование же современного облика кикбоксинга в западном мире большое влияние оказал французский бокс («саватэ»).
- Джун Ри изобрел «Сэйф-Т-Чоп» — защитное спортивное снаряжение, совершив тем самым переворот в мире каратэ. Позднее этот вид спорта нам стал известен как контактный кикбоксинг.
- В 1974 году в Соединенных Штатах была создана первая организация, объединившая профессиональных кикбоксеров — Ассоциация профессиональных кикбоксеров (РКА); с тех пор кикбоксинг получил официальный статус.
- Билл Уоллис «Суперфут», Бенни Уркидес и Морис Смит являются непревзойденными мастерами кикбоксинга и звездами первой величины.
- Шутбоксинг и драка — это новые разновидности кикбоксинга, которые успешно развиваются и день ото дня становятся все более и более популярными.



Кикбоксинг: рациональ- ный подход!

В этой главе

- Как правильно выбрать спортивный зал и тренера для занятий кикбоксингом
- Что вам понадобится для занятий кикбоксингом
- Приступаем к занятиям
- Обустройство своего собственного спортивного зала

Итак, теперь вы «завербованы». Сгораєте от нетерпения нанести свой первый удар? Хотите ощутить на собственном теле, что же такое кикбоксинг, и с гордостью продемонстрировать свои первые синяки? Но с чего же начать? Где найти секцию кикбоксинга? Какое снаряжение необходимо для занятий? Сколько будут стоить занятия кикбоксингом? Нужно ли нанять себе индивидуального тренера? В этой главе мы попытались предвидеть ваши вопросы и дать на них исчерпывающие ответы.

Однако сначала определите для себя круг задач, которые вы хотите решить, придя в кикбоксинг, и поймите, как далеко хотите зайти в познании мастерства. Возможно, вы мечтаете дойти до самых высот и занять достойное место на спортивном Олимпе? А возможно, ваша цель состоит в том, чтобы посредством кикбоксинга обрести красивую фигуру? Или вы ищете способ снять напряжение и обрести навыки самообороны? Но независимо от того, какие причины движут вами, сначала необходимо найти достойное место для тренировок, где компетентные наставники обучат вас азам кикбоксинга и покажут правильное направление в освоении этого вида спорта.

Как правильно выбрать тренера

Безопасность! Безопасность! И еще раз безопасность! Первый вопрос, который вы должны задать себе: «Хочу ли я получить травму во время тренировок?» Ответ, несомненно, должен быть «нет». Основными причинами травм в

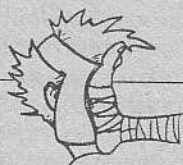
кикбоксинге являются некачественный спортивный инвентарь и недостаточно компетентный инструктор.

Некоторые тренеры — это профессиональные спортсмены с хорошим послужным списком, что, безусловно, является для вас хорошим началом, но вы должны убедиться в том, что они имеют опыт тренерской работы именно в кикбоксинге. Вам лучше навести справки и узнать о заслугах своего будущего инструктора. Как правило, в среде кикбоксеров тренеры с хорошей репутацией достаточно известны. Одни из них проводят занятия по самообороне, другие преподают кикбоксинг детям, а некоторые все еще продолжают оставаться активными кикбоксерами, совмещая свою спортивную карьеру с тренерской работой, или же тренируют исключительно бойцов, подающих серьезные надежды. Возможно даже, что многие из них в прошлом имели чемпионские титулы. Все это является хорошими признаками того, что в поиске тренера и зала для занятий вы находитесь на правильном пути.

Предварительно вы должны посетить разные тренировочные залы, ознакомиться с работой инструкторов и ответить для себя на следующие вопросы:

- Что представляет из себя тот или иной инструктор?
- Насколько он востребован?
- Какова его специализация?
- Какова общая численность тренерского состава того спортивного зала, на котором вы остановили свой выбор?
- Какова квалификация инструкторов в этом зале?

Даже если вы собираетесь заниматься исключительно кардиокикбоксингом, удостоверьтесь, что ваш будущий инструктор имеет прямое отношение к кикбоксингу или по крайней мере является обладателем какого-либо документа, подтверждающего его квалификацию. Кэрон Картер рассказывает: «Специально для написания этой книги я начала заниматься кикбоксингом с Ги Мезгером и также решила получить разрешение на преподавательскую деятельность в соответствующей организации. Но даже имея более чем десятилетний опыт преподавания аэробики, я почувствовала, что только теперь, приобретая практические навыки кикбоксинга, я получаю ту квалификацию, которая позволит мне давать уроки кардиокикбоксинга. Конечно, это не значит, что я не могла заниматься тренерской деятельностью до этого, но, как я теперь понимаю, мне не доставало правильного понимания специфики преподавания кикбоксинга». Нали-



Напутствие бойцам

Опасайтесь тренеров, которые рекламируют себя как обладателей черного пояса в кикбоксинге, так как этот вид спорта не имеет системы поясов. Чтобы убедиться в компетентности тренера или его заслугах, попросите продемонстрировать неопровержимые доказательства его успешной карьеры. Это могут быть спортивные трофеи, видеозаписи соревнований или разного рода памятные сувениры и кубки.

чие лицензии на тренерскую деятельность — это, конечно, очень важно, но необходимо все-таки отдавать предпочтение тому инструктору, который достиг большего в этом виде спорта. Имейте в виду, что если ваш тренер недостаточно компетентен, вы можете быть серьезно травмированы в процессе тренировок!

Заранее поинтересуйтесь о репутации инструкторов у владельца спортивного зала. Многие из них в прошлом были профессиональными кикбоксерами, и если у них имеются хорошие спортивные навыки, то скорее всего вашей безопасности во время тренировок ничто не угрожает. Однако надо иметь в виду, что не всегда именитые спортсмены становятся хорошими наставниками. Поэтому прежде чем принять окончательное решение в выборе тренера, постарайтесь посетить его занятия по кардиокикбоксингу. У опытного тренера должна быть грамотно выстроенная схема тренировок: тщательная разминка переходит в тренировку с интенсивными нагрузками и плавно завершается, давая таким образом восстановиться организму, но на протяжении всей тренировки главный акцент должен быть сделан на безупречную технику выполнения упражнений. К тренировочным залам тоже предъявляются определенные требования: полы должны быть деревянными или покрытыми каким-нибудь другим материалом, способным поглощать и амортизировать силу ваших движений; зеркала же должны быть расположены так, чтобы вы могли видеть себя в процессе тренировки, что позволит вам лучше контролировать свои действия и работать над своей техникой, глядя на себя со стороны.

Итак, имея желание найти себе хорошего тренера, вы должны понаблюдать за его работой. Даже если в прошлом он был чемпионом мира, его личные качества и гипертрофированное эго могут помешать ему стать хорошим тренером. Вы должны остановить свой выбор на том, кому будете безгранично доверять и кем будете восхищаться. Особенно это имеет значение в случае индивидуальных занятий. Ваш тренер, обладающий силой и мощью, способной уложить 90-килограммового бойца, должен обладать достаточной деликатностью, чтобы не причинить вам боли во время спарринга; он должен быть достаточно квалифицирован, чтобы преподавать вам кикбоксинг на всех его уровнях; он должен быть хорошим психологом, чтобы найти индивидуальный подход именно к вам и определить темп вашего обучения; он должен уметь вдохновить и при необходимости поощрить вас, чтобы вы испытывали истинное наслаждение от занятий кикбоксингом. И, конечно, надо подготовиться к тому, что кикбоксинг отнимает много времени, требует большого терпения и значительных расходов.

Готовясь к выходу на ринг

Теперь, когда вы сделали свой выбор, остановив его на кикбоксинге, и определились с тренером, вы можете предпринять следующий шаг: приобрести специальное снаряжение, чтобы обезопасить себя во время тренировок и избежать травм. Занимаясь кикбоксингом, вы осознаете, что самым совершенным оружием является ваше тело, поэтому основная цель — защитить его. Не волнуйтесь, это лишь первый шаг в кикбоксинге, который вовсе не обязывает вас к профессиональной карьере.

Хорошие спортивные залы уже располагают всем необходимым оборудованием для занятий. Однако имейте в виду, что наряду с вами в этом зале занимается большое количество людей, поэтому желательно, чтобы вы внесли свою лепту в оборудование спортивного помещения. К тому же необходимо приобрести и средства индивидуальной защиты: они примут на себя удары, предназначенные вам, и уберегут вас от травм, поэтому приобретайте средства защиты высокого качества и не экономьте на этом.

Существует огромное количество хороших фирм, специализирующихся на производстве средств защиты. Но ваша цель состоит в том, чтобы остановить свой выбор на уже хорошо зарекомендовавшем себя производителе. Например, такие торговые марки как «Everlast», «Title», «Revgear» и «Ringside» уже хорошо известны потребителю и широко представлены в розничной торговле. Но наряду с ними спортивные магазины и спортивные залы имеют в своем ассортименте более доступные по цене, но более низкие по качеству средства защиты. Если вы не располагаете достаточными средствами, для начала вы можете остановить свой выбор именно на них.

Если вы решили ограничиться только аэробными занятиями, то можете вообще упустить эту главу, так как аэробный кикбоксинг не требует никаких специальных средств защиты. Все что вам необходимо — это несколько пар свободных, не стесняющих движений шорт.

Если же вы собираетесь поставить свои занятия на серьезную основу, вам необходимо приобрести бинты для рук, перчатки для работы со снарядами, боксерские перчатки, шлем, капу, бандаж для защиты паха, щитки для голени и футы. Специальная обувь, подобная борцовской, не является обязательным элементом вашей экипировки, но она обеспечит дополнительную защиту вашим ногам во время работы с тяжелыми мешками. Для фитнес-бойцов мы рекомендуем ограничиться приобретением бинтов для обмотки рук и перчаток для работы со снарядами.

Защита ваших рук

Давайте начнем с самого недорогого, того, что не нанесет вашему бюджету сокрушительного удара, — это бинты для рук. Бинты — это первый слой в системе защиты ваших рук; они фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму.

Существует два вида бинтов: более традиционные хлопковые и марлевые, которые часто называют мексиканскими. Оба вида вполне доступны, но при покупке предпочтение следует отдать мексиканским бинтам, так как они лучше. Во-первых, они имеют более удобную систему фиксации за счет специальных петель и крючков, что делает обертывание более легким и удобным. Во-вторых, они очень эластичны и буквально цепляются за вашу руку, повторяя ее контуры. Они сливаются с ней и, подобно бандажу, поддерживают ее, обеспечивая хорошую страховку и защиту.

Стоимость бинтов составляет от 5 до 12 долларов.

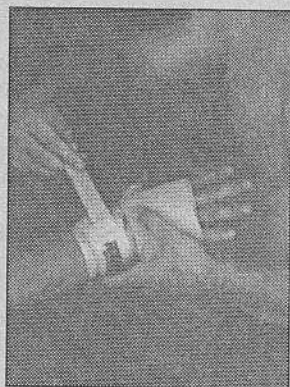


Фото: Обычный метод
обертывания рук
бинтами, рекомендуемый
для новичков.

«Продвинутый» метод бинтования рук

Теперь давайте рассмотрим более сложную технику бинтования рук (см. следующие фото):

1. Поместите большой палец руки в петлю бинта и потяните его вдоль тыльной стороны кисти в направлении от большого пальца.
2. Два-три раза оберните запястье. Убедитесь, что бинт достаточно удобно и комфортно облегает обернутые места и не образует складок.
3. Направьте ленту по тыльной стороне руки в направлении от большого пальца к мизинцу и два-три раза обмотайте кисть так, чтобы полностью зафиксировать суставы пальцев.



Фишки кикбоксинга

Используя во время тренировок более тяжелые перчатки, вы будете сжигать большее количество калорий, и это веский аргумент в их пользу. Почему? Потому что для защиты своего лица вы должны будете держать руки, отягощенные перчатками, на весу и после серии из 100 ударов (или около того) ваши переутомленные руки будут казаться вам тяжелее ног.



Фишки кикбоксинга

Покупайте перчатки, сделанные из натуральной кожи. Такие перчатки прослужат гораздо дольше и идеально сядут по вашей руке, приняв необходимую форму, и дадут вам ощущение максимального удобства и комфорта.

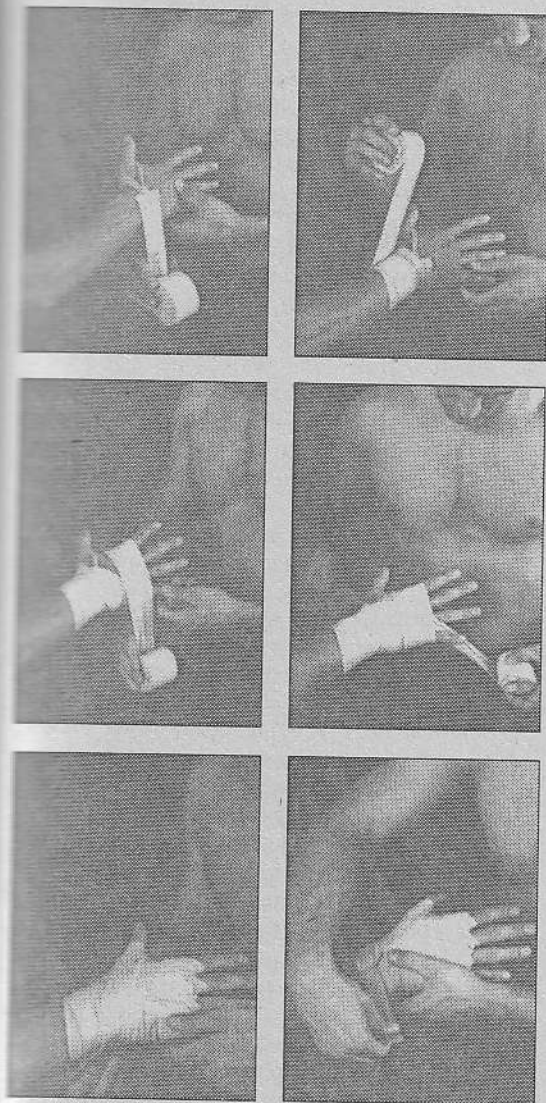
4. Бинтование пальцев начинайте с мизинца. Для этого проведите ленту между мизинцем и безымянным пальцами, а затем туго потяните ее вниз к ладони. Так же пропустите бинт между всеми пальцами.
5. Чтобы обмотать большой палец, оберните один раз бинт вокруг запястья, затем вокруг большого пальца (с тыльной стороны) и еще раз вокруг большого пальца.
6. Восьмеркой перекрутите бинт вокруг тыльной стороны руки между большим и указательным пальцами. Оставшейся частью бинта обмотайте свое запястье и зафиксируйте липучкой. Бинт должен удобно и плотно облегать руку, но не мешать при этом вращательным движениям.

Надо помнить, что бинтование рук — это профилактика травм костей кисти, и кикбоксеру следует самому выполнять эту операцию, так как он должен сам регулировать натяжение бинта при обмотке рук. При чрезмерно тугой бинтовке руки затекут, а при слабой бинтование не достигнет цели, так как скорее всего бинт сместится. При оптимальном бинтовании лента не должна сжимать кисть в разжатом положении, но при этом должна хорошо стягивать руку в положении сжатого кулака.

Перчатки для работы со снарядами

Есть два вида перчаток: перчатки для работы со снарядами и перчатки для спарринга. Перчатки для работы со снарядами имеют

Фото: «Продвинутая»
схема бинтования рук.



Дополнительную набивку в области суставов, и именно их вы будете использовать во время тренировок. Работа один на один с тяжелым мешком или грушей держит вас в напряжении, поэтому очень важно, чтобы перчатки плотно сидели на руках и имели дополнительную набивку, которая защитит не только ваши руки, но и вашего партнера по тренировке.

Чтобы правильно подобрать перчатки, вам необходимо будет примерить несколько пар, прежде чем вы остановите свой выбор на одной из них. Они должны хорошо сидеть и идеально подходить по размеру. Для приобретения перчаток вы можете посетить спортивный магазин или заказать их по каталогу. Ассортимент перчаток достаточно велик. Они бывают разных размеров, цветов и выполнены из разных материалов. При желании вы можете приобрести перчатки даже розового цвета!

После того как вы выбрали размер, цвет и материал, из которого изготовлены перчатки, ваша задача состоит в том, чтобы определиться с их весом. В среднем перчатки для работы со снарядами весят от 5 до 12 унций (140–340 г). Конечно, можно приобрести перчатки весом в 5 или 6 унций (140–170 г), но вы только начинаете свой спортивный путь, ваши руки еще не окрепли и не готовы наносить удары по твердым поверхностям, а удар по груше может быть весьма чувствительным, поэтому мы рекомендуем остановить свой выбор на более тяжелых перчатках весом в 12 унций (140 г). Такие перчатки имеют большую набивку, а поэтому смогут лучше защитить ваши руки. Они амортизируют удар и избавят вас от неприятных и болезненных ощущений. Кроме того, пара тяжелых перчаток больше походит на перчатки настоящего бойца, готового к серьезной борьбе.

Стоимость перчаток — от 20 до 60 долларов.

Перчатки для спарринга

Конечно, нанесение ударов и оттачивание их техники на грушах и тяжелых мешках является повседневной необходимостью каждого кикбоксера. Но в конечном счете вы выйдете на ринг и окажетесь один на один со своим противником — живым человеком. На этот случай вам понадобится пара хороших перчаток для



Фишки кикбоксинга

Если ваши пальцы уже вылезают из перчаток, будьте осторожны: дырявые перчатки непригодны к использованию, немедленно избавьтесь от них. Следите также за тем, чтобы набивка перчаток в области суставов оставалась плотной. При регулярном использовании хорошие перчатки прослужат вам не менее года, если же вы тренируетесь два раза в неделю, то срок их годности увеличится до двух-трех лет.

спарринга, которые различаются по весу: 14, 16 и 18 унций (396, 450 и 509 г). Перчатки весом в 14 унций (396 г) предназначены для женщин, а также мужчин весом не более 130 фунтов (59 кг). Перчатка весом в 18 унций (509 г) — это снаряжение крупных спортсменов, выступающих в супертяжелом весе. Перчатки же весом в 16 унций (450 г) являются универсальными и наиболее распространенными. Перчатки для спарринга бывают маленького, среднего, большого и экстрабольшого размеров. При выборе перчаток вы должны руководствоваться вашим весом и классом, в котором вы деретесь. Независимо от того, какого веса и размера перчатки вы выбрали, они должны плотно облегать вашу обмотанную бинтом руку, быть чистыми и не иметь дефектов.

Стоимость перчаток для спарринга от 45 до 150 долларов.

Защита вашего рта

Если вы не позаботитесь о защите своего рта, то можете сразу причислить себя к числу неудачников: первый же серьезный удар по голове заставит вас сильно пожалеть о своей оплошности. И хотя боксерская капа зачастую игнорируется спортсменами, она является жизненно необходимой частью защитного снаряжения. Она позволит вам защитить язык и сохранить зубы.

Капа — вполне доступный элемент защиты, и вы можете позволить себе иметь даже запасные капы. Их ассортимент разнообразен, но самой распространенной разновидностью являются боксерские капы, предназначенные для защиты верхнего ряда зубов. Существуют также двойные капы, защищающие как верхний, так и нижний ряды зубов. Вы даже можете заказать капу у своего дантиста, который изготовит ее по вашему слепку. Такая капа будет идеально подходить вам, но обойдется значительно дороже.

Поскольку вы будете сильно сжимать зубы во время нанесения и приема удара, вам нужна хорошо сидящая и плотно прилегающая капа, которая при этом не будет затруднять ваше дыхание. Поэтому, конечно, капа, выполненная по индивидуальному заказу, будет идеальна для вас, но на случай утраты и с учетом ее стоимости вам следует иметь еще несколько более дешевых запасных кап.

Стоимость капы в розничной торговле: от 2 до 7 долларов. Стоимость капы по индивидуальному заказу: от 75 до 100 долларов.



Фишки кикбоксинга

Если вы хотите быстрее привыкнуть к капе, то надевайте ее во время разминки. Вы можете, например, с капой во рту прыгать через скакалку, но постарайтесь при этом дышать через нос, не открывая рта. Основная задача состоит в том, чтобы научиться дышать через нос.

Защита интимных частей вашего тела

Наверное, нет на свете мужчины, который стал бы дискутировать по поводу необходимости защиты паховой области. И действительно, при первом же ударе в пах вы оцените ее значимость! Существует огромное количество видов защиты для паховой области. Их слишком много, и мы не будем перечислять их все на страницах этой книги.

Остановимся на правилах подбора средств защиты и познакомимся с мнением некоторых кикбоксеров на этот счет. Многие из них отдают предпочтение защите тайского типа, в которой они чувствуют себя достаточно комфортно. Чаша у данной разновидности защиты изготовлена из стали и покрыта кожей. Защита фиксируется кожными ремнями, которые первое время могут причинять определенные неудобства. Но надо иметь в виду, что любой вид паховой защиты требует привыкания к ней. Основная цель при выборе средств защиты паховой области сводится к тому, чтобы удостовериться в том, что чаша не будет мешать вам наносить удары ногами.

Существуют также паховые протекторы и для женщин, но большинство кикбоксеров не используют их. Для женщин более актуальным является вопрос за-

щиты груди. Поэтому если вы регулярно занимаетесь спаррингом, то обязательно позаботьтесь о том, чтобы защитить свою грудь от болезненных ударов, которые могут привести к нежелательным и достаточно серьезным медицинским проблемам. Грудной протектор представляет из себя пластиковую прокладку, которая прикрепляется к лифу спортивного костюма.

Стоимость протекторов составляет от 15 до 40 долларов.

Защита ваших ног

Все мы когда-то, проходя мимо журнальных столиков, ударялись ногами об их острые углы. Вы помните ту мучительную боль, которая пронзала вас, и ту неловкость, которую вы испытывали, сдерживая рвущуюся наружу непристойную брань? Знайте: это лишь малая толика того, что может последовать после сильного удара ногой с разворота. Защита для голени блокирует боль и поможет предотвратить серьезную травму.

Щитки для голени

Щитки для голени — весьма популярное средство защиты. Они имеют множество модификаций, но мы используем тайские щитки. Выбирая защитное средство для голени, убедитесь, что оно изготовлено из мягкого материала, не содержит твердых элементов и полностью охватывает переднюю поверхность голени вплоть до подъема стопы.

Стоимость щитков для голени: от 25 до 40 долларов.

Футы

Если щитки для голени не охватывают подъем ноги, то приобретите футы, которые полностью защитят всю верхнюю часть стопы вплоть до носков, оставив открытой лишь ее небольшую часть.

В идеале для нанесения ударов вы должны использовать не всю ногу, а лишь нижнюю часть голени, поэтому защитить нужно именно ее. Но новичкам мы рекомендуем приобрести полный комплект для защиты ног, так как в процессе обучения им придется сделать немало ошибок, которые могут привести к серьезным травмам. Чтобы не ошибиться в размере, приобретайте футы на один размер больше.

Стоимость: от 10 до 30 долларов.

Защита для головы

Не экономьте на шлеме!!! Он призван защитить голову и мозг не только от видимых, но и от скрытых повреждений, которые могут дать знать о себе спустя много лет и обернуться серьезными медицинскими проблемами. Существуют самые разнообразные шлемы, некоторые из них имеют даже дополнительные элементы для защиты носа и подбородка. При покупке шлема вы должны исходить из своих потребностей, но желательно приобрести шлем, который сделан

специально для спарринга, так как он имеет дополнительную набивку и обладает лучшей способностью поглощать удары.

Шлемы, предназначенные для любительских соревнований, имеют гораздо меньше набивочного материала, а следовательно, тяжелые удары по голове будут более чувствительными для вас. Также мы не рекомендуем покупать шлемы, которые сужают поле зрения или препятствуют свободному движению головы.

Стоимость шлема: от 65 до 150 долларов.

На старт, внимание...

Наконец вы приобрели все необходимое для занятий кикбоксингом и уже готовы приступить к тренировкам. «Может, для начала взять индивидуальный урок бесконтактного кикбоксинга или урок легкого спарринга?» — раздумываете вы. Вас мучает неизвестность и терзают сомнения? Вы не знаете, что ждет вас на тренировке, и это беспокоит вас? Успокойтесь: сейчас мы рассмотрим все то, что необходимо узнать перед началом своего первого урока.

Свет мой, зеркальце...

Даже самые опытные кикбоксеры много времени проводят, тренируясь перед зеркалом, и вы тоже последуете их примеру. Это отличный способ увидеть и исправить свои собственные ошибки в боевой стойке, оборонительной технике, при ударах руками и ногами. Работа перед зеркалом позволит вам тренироваться и с воображаемым противником. Даже занимаясь в кардиоклассе, вы обязательно должны наблюдать за собой в зеркале, контролируя правильность выполнения каждого движения. Занятия перед зеркалом — это не пустое самолюбование, это важный процесс самоконтроля и самосовершенствования.

Немного о медицинских мячах и мышцах живота

Для того чтобы развить свою силу и нарастить мощь, на занятиях вы будете заниматься с медицинскими мячами — это утяжеленные кожаные мячи, внешне напоминающие баскетбольные, но чуть большего размера. Они могут быть разного веса (от 4 до 8 кг) и диаметра. Но зачем может понадобиться баскетбольный мяч на тренировках по кикбоксингу, даже если он имеет внушительный вес? Он поможет вам укрепить мышцы живота, что окажет неоценимую услугу во время спарринга. Во время тренировок, выполняя, например, приседания, вы с партнером можете бросать мяч друг другу; или попросите партнера бросить его вам в живот, а сами,



Что есть что

Боксерское слабоумие (или деменция), часто называемое «болезнью боксера», вызвано чрезмерным количеством ударов по голове, которое выпадает на долю спортсмена и проявляется в постепенном ослаблении мыслительных функций. Шлем встанет на пути ударов и избавит мозг от сотрясений, вызванных мощными ударами по голове.



Фишки кикбоксинга

Чтобы подобрать скакалку нужного размера, встаньте на нее, поставив ноги на ширине плеч, и потяните руки вверх, удерживая скакалку настолько, насколько позволит ее длина. При правильно выбранном размере ваши вытянутые руки должны остановиться чуть выше уровня таза.

скручиваясь, ловите его. Безумие? Вовсе нет. Это совсем не больно, но результат будет налицо — с каждым днем ваш пресс будет становиться все крепче и крепче.

Прыгаем со скакалкой

Вы также должны будете прыгать со скакалкой. Среди тех, кто занимается единоборствами, нет ни одного человека, который бы этого не делал. И если они могут делать это, то и вы тоже обязательно справитесь, даже если не прыгали со скакалкой со времен начальной школы. Давая подобное задание, тренер ставит задачу развить чувство времени и добиться хорошей координации движений; также она поможет вам держаться в хорошей физической форме. Что

же касается непосредственно навыков, необходимых в кикбоксинге, то вы станете значительно лучше наносить удары и добьетесь лучшей скоординированности верхней и нижней частей своего тела. Но обязательно убедитесь, что в вашем спортивном зале имеется достаточное количество скакалок разных размеров и разного веса.

Удар, удар... еще удар

А теперь — самое главное. Вы должны освоить технику ударов. Вы будете наносить удары руками, ногами, коленями, локтями и освоите целые комбинации. Отрабатывать свои навыки вам придется как на подвижных, так и на неподвижных целях — грушах, мешках, макиварах, и в этом вам помогут ваш тренер или ваш партнер по тренировкам. Некоторые из этих приспособлений, имитируя движущуюся цель, создадут на тренировках атмосферу реального поединка.

Фокусирующие лапы

Фокусирующие лапы — это небольшие маты округлой формы, размером приблизительно с человеческую голову. Они используются для того, чтобы помочь вам отшлифовать боксерскую технику, выработать точность удара, его быстроту и при помощи тренера решать определенные тактические задачи. Для этого ваш тренер надевает их на руки, и, называя различные комбинации, заставляет спортсмена отрабатывать удары с разных углов. Этот прием нужен, чтобы заставить вас активно двигаться и перемещаться, одновременно нанося удары.

Тайские подушки

Тайские подушки или макивары предназначены для отработки комбинаций ударов руками и ногами. Их название является неопровержимой уликой их проис-

хождения — Таиланда. Они имеют прямоугольную форму, длину 18–20 дюймов (46–50 см) и ширину 8–10 дюймов (20–25 см), маты очень толстые и прочные; их толщина рассчитана на то, чтобы полностью обезопасить человека, держащего их. На задней поверхности мата вшиты ручки и ремни, позволяющие тренеру или партнеру удерживать подушку на месте или перемещаться с ней, заставляя вас менять угол нанесения ударов.

Таким образом, вы получите возможность отработать удары с разных углов и позиций, выявить свои слабые стороны и сфокусировать внимание на своих ошибках.



Фишки кикбоксинга

Фокусирующие лапы стоят приблизительно 30–60 долларов. Если у вас есть такая возможность, то желательно приобрести их, и, прибегнув к помощи друга, отрабатывать удары во время домашних тренировок.

Лапы для отработки ударов ногами

Используя лапы, вы сможете отрабатывать удары в полную силу. Это маты прямоугольной формы, которые можно располагать на разном уровне и под разными углами; это поможет вам приобрести необходимую гибкость, позволит судить о силе удара, а также даст возможность отработать передние, боковые, круговые и удары сзади.

Висит груша, нельзя скушать

Упорные тренировки сделают вас значительно сильнее, увереннее в себе и подготовят к выходу на ринг. Но чтобы добиться успеха, обязательно надо отрабатывать удары на всевозможных грушах и тяжелых мешках. Так вы сможете не только отточить технику, но также развить силу и мощь. Думая об этих мешках как о воображаемом противнике, вы зададите себе ритм борьбы, что поможет в будущем прийти к победе. И хорошей новостью для вас будет то, что груша или мешок, в отличие от соперника, не нанесет вам ответный удар!

Тяжелые мешки

Тяжелые мешки бывают разных размеров и изготавливаются из различных материалов — винила, кожи, холста и т. д. Старайтесь избегать парусиновых мешков, так как они могут сильно травмировать ваши руки и испортить перчатки.

В большинстве залов вы найдете 70-фунтовые (ок. 32 кг) мешки, на которых вы можете отработать удары кулаками или комбинированные удары руками и ногами.

Также весьма популярной разновидностью спортивных снарядов является мешок длиной 6–7 футов, который иногда еще называют бананом. Этот мешок, имеющий дополнительную длину, разработан специально для кикбоксинга и предназначен для нанесения в том числе и низких ударов, например, круговых, ногами и подсечек. А поскольку этот 200-фунтовый (90 кг) гигант практически неподвижен, вы сможете значительно нарастить силу и мощь ударов.



Знаете ли вы?..

До изобретения тяжелых мешков бойцы в Таиланде для отработки техники ударов использовали каучуковые деревья. Кора этих деревьев достаточно мягкая (насколько это возможно у дерева) и позволяла бойцам тренировать свои руки.

Будь настороже и не теряй бдительность

Существует несколько разновидностей груш, которые будут держать вас в постоянном напряжении и не позволят расслабиться. Они разработаны специально для того, чтобы улучшить вашу реакцию, скорость, развить чувство времени и повысить обороноспособность. И если вы хоть на мгновение утратите свою бдительность, то получите ответный удар от отскочившей груши.

Груша «хантер» (охотник за головами)

Груша «хантер», имеющая приблизительно такой же размер, как и голова вашего противника, в ответ на ваши прямые удары и хуки будет совершать быстрые круговые или хаотичные движения. Основная цель работы с ней заключается в том, чтобы развить у вас чувство времени и научить вас наносить удары по движущейся цели.

Груша «чейзер» (преследователь)

40-фунтовая (18 кг) «груша-преследователь» будет активно перемещаться по кругу по мере того, как вы станете наносить по ней удары руками и ногами. Она заставит вас все время находиться в движении, словно вы деретесь на ринге. Она настолько легка и проворна, что при отдаче, если вы утратите бдительность, может запросто ударить вас по лицу. Так что будьте начеку!

Скользящая груша

«Двухконечная», или скользящая груша — это кожаная груша-мяч, которая фиксируется с обоих концов эластичными шнурами, которые, в свою очередь, крепятся к полу и потолку. По мере нанесения ударов, груша будет с большой скоростью рикошетить назад и вперед, не оставляя вам времени на обдумывание своих действий. Это называют рефлекторной тренировкой.

Скоростная груша

Так называемая скоростная груша действует по тому же принципу, поэтому занятия с ней будут способствовать развитию скорости, чувства времени и улучшат координацию движений; это подобно тренировке со скакалкой для ваших рук.

Как обустроить свой собственный спортивный зал

Очень хорошо, если вы имеете в гараже свободное место и при этом у вас есть огромное желание оборудовать свой собственный тренировочный зал. Это прекрасная, заслуживающая уважения идея! В конце концов, дополнительные тренировки лишь пойдут вам на пользу, и вы не потратите свое время напрасно: помните, что только упорные повседневные занятия проложат вам путь к вершинам мастерства. Так как же обустроить свой спортивный зал?

Во-первых, для работы с грушей вам понадобятся пара перчаток и бинты для рук. Также следует приобрести зеркало, скакалку и 70-фунтовую (ок. 32 кг) грушу. Ну вот, пожалуй, и все. Грушу можно легко прикрепить цепями к поперечной балке и с легкостью снять ее, когда возникнет необходимость в парковке автомобиля. Вешая грушу, вы должны обязательно убедиться в том, что у вас есть достаточно места, чтобы двигаться вокруг нее, и что, в свою очередь, ничто не мешает груше свободно перемещаться под тяжестью ваших ударов. Тяжелая груша станет для вас верным помощником во время тренировок, и, несмотря на град ударов, которые вы обрушите на нее, она будет оставаться вашим другом.

Однако, подобно хорошему менеджеру по продаже автомобилей, мы хотим дополнить этот список некоторыми деталями, которые помогут создать вам более рабочую атмосферу и, конечно, превратят ваш гараж в самый клевый гараж во всем районе. Но для этого вам придется понести дополнительные расходы и приобрести скользящую грушу; ее достаточно легко установить, и она просто незаменима для отработки ударов рукой. Если же средства позволяют вам, то пополните свой арсенал также и скоростной грушей; с ее помощью вы сможете развить скоростные навыки.

Если, оборудуя свой спортивный зал, вы будете придерживаться наших рекомендаций, то останетесь довольны результатом и будете заниматься в нем, получая истинное удовольствие. Но что делать, если у вас нет гаража? Лишиться возможности дополнительных занятий? Конечно, нет. Приобретите спортивную стенку и одну из тяжелых груш. Многие из них можно приспособить в комнате, где есть немного свободного места. К тому же еще существует «Боб» — кула-чучело, которая заменит вам грушу.

Если же вы испытываете в квартире острый дефицит свободного места, можно прибегнуть к еще одному способу: передвинуть диван. Правда, если вы решитесь приобрести гимнастическую стенку, то вам понадобится немного больше места, где бы вы смогли хранить тяжелую грушу и спортив-



Фишки кикбоксинга

Для оборудования спортивного зала вам необходимо приобрести: тяжелый мешок стоимостью от 100 до 120 долларов; перчатки для работы со снарядами (20–40 долларов); бинты для рук (5–12 долларов); борцовскую обувь (25–100 долларов); скакалку (8–30 долларов). Трехфунтовые гантели, зеркало и скользящая груша являются необязательными для приобретения предметами, но если вы считаете нужным, то можете пополнить ими свой арсенал.

ный инвентарь. Гимнастические стенки бывают разных размеров, и цена их колеблется в широком диапазоне. Ваш выбор зависит лишь от ваших возможностей.

Идем за покупками

Приведем список, в соответствии с которым вы можете подобрать себе необходимую экипировку для занятий кикбоксингом и рассчитать возможные расходы.

Список необходимых покупок

Наименование	Стоимость, доллары	Кардио-класс	Любительский кикбоксинг	Профессиональный кикбоксинг
Бинты для рук	5–12		X	X
Перчатки для работы со снарядами	20–60		X	X
Перчатки для спарринга	45–150		X	
Капа	2–100			X
Бандаж для защиты паховой области	15–40			X
Протектор для груди	15–40			X
Щитки для голени	25–40			X
Футы	10–30			X
Шлем	60–150		X	X

Что вам следует знать

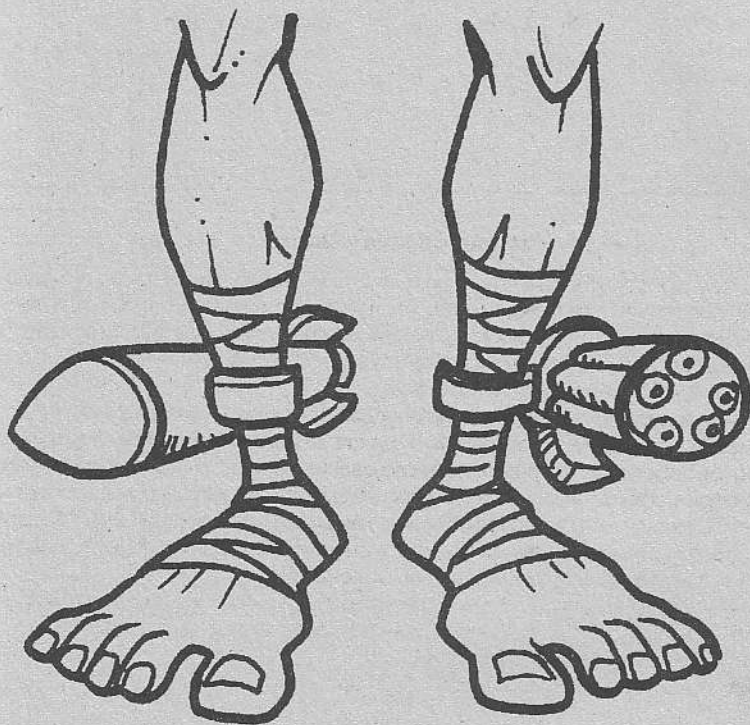
- Прежде чем приступить к занятиям, убедитесь в квалификации своего будущего тренера, попросите его продемонстрировать свои спортивные трофеи, видеозаписи соревнований или любые другие доказательства, подтверждающие прямое отношение к кикбоксингу и степень его профессионализма.
- Научитесь самостоятельно бинтовать руки.
- Для занятий кардиокикбоксингом вам не понадобится специальное снаряжение; достаточно иметь удобные шорты, которые не будут стеснять движений во время тренировки.
- Ваши потребности в спортивном оборудовании зависят от того, какие цели вы ставите перед собой и как далеко вы хотите зайти в постижении мастерства кикбоксинга. Однако такие приспособления, как шлем, капа, бандаж для паха, щитки для защиты голени, футы, боксерские перчатки и бинты для рук являются необходимыми элементами защиты для всех кикбоксеров.
- Вы должны знать названия специального оборудования в вашем спортивном зале: тяжелые мешки, груши, макивары, лапы, фокусирующие ваше внимание, и маты для отработки ударов ногами.
- Вы также можете оборудовать свой собственный спортзал.

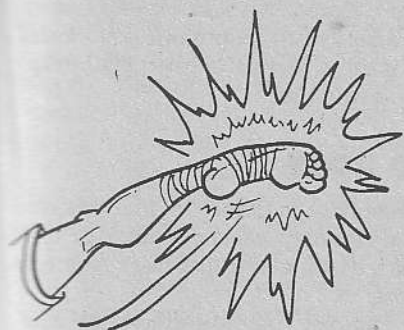
Часть 2

Ваш секретный арсенал

В чем кроется секрет популярности кикбоксинга? Почему он так востребован в наши дни? Что приводит людей в трепет, когда вы произносите: «Я — кикбоксер!» Вероятно, причина его притягательности кроется в корнях, уходящих в глубокую древность и берущих свое начало в древних боевых искусствах: японском каратэ, тайландском муай-тай и корейском таэквондо.

В этой части вы узнаете, как наносить удары, ставить блоки и... танцевать. Ведь, правильно объединив различные виды ударов, мы сможем наблюдать удивительный «танец кикбоккера». Кикбоксинг — это последнее слово в фитнесе, а владение техникой нанесения ударов ногами вселит в вас уверенность в себе и отобьет у кого бы то ни было всякое желание бросить вам вызов. Ведь вы теперь Терминатор!





Его величество удар: смертоносные удары ногой

В этой главе

- Боевая стойка
- Удары ногой — оружие дальнего радиуса действия
- Анатомия удара
- Виды ударов
- Коленные удары — оружие ближнего радиуса действия

Хотите ли вы обладать достаточной гибкостью, чтобы овладеть техникой нанесения ударов ногами? А как насчет эффектных ударов с разворотом? Вы хотите пополнить свой арсенал «великолепной шестеркой» фирменных ударов? Конечно, как и любой современный кикбоксер, вы изучите самые разнообразные удары ногами: прямой удар передней и задней ногами, встречный удар, боковой удар задней ногой, боковой удар передней ногой и встречный удар с разворотом. Несмотря на их современную интерпретацию, в своей основе они имеют глубокие корни. Они пришли к нам из древности и заимствованы из японского каратэ, корейского таэквондо и тайландского муай-тай. Все эти удары, каждый из которых имеет свою «торговую марку», внесли свою лепту в создание динамичного стиля кикбоксинга.

Так почему все-таки так важны именно удары ногами? По двум причинам. Во-первых, удар ногой — это оружие дальнего радиуса действия. Если вы нанесете нападающему несколько результативных ударов ногами, то не позволите ему подойти к вам слишком близко, что очень важно в случае самозащиты. Во-вторых, удары ногами по своей силе значительно превосходят удары руками, ведь более развитые мышцы ног действуют более энергично, а это, в свою очередь, отражается на силе удара. Например, женщина весом 45 кг нанесет удар ногой с такой

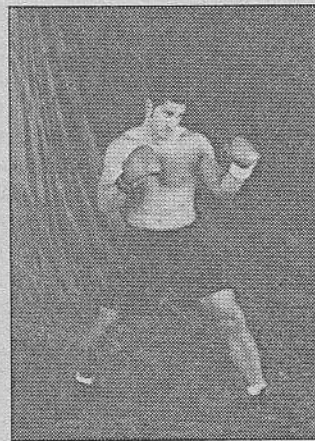
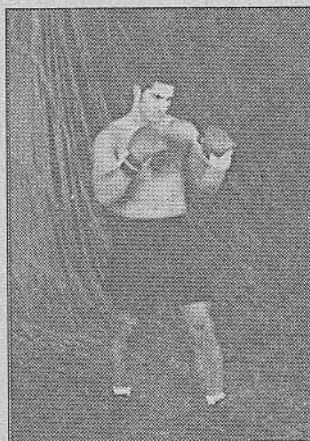
же силой, как и 90 кг мужчина удар рукой. Поэтому, в случае если нападающий превосходит вас своими физическими данными и старается как можно ближе приблизиться к вам, пытаясь напугать своими габаритами, хороший и мощный удар ногой непременно остановит его. Таким образом, удары ногами уравнивают возможности людей с разными физическими данными.

Стойка: встаем в эффектную позу

Хороший кикбоксер держит своего противника, старающегося предугадать ваш следующий шаг, в постоянном напряжении. И нейтральная стойка идеальна в этом смысле. Она лишает возможности разгадать ваши планы, давая вам значительное преимущество перед противником.

Нейтральная стойка прекрасно балансирует ваш вес, равномерно распределяя его на обе ноги и придавая вам наиболее устойчивое положение, из которого вы сможете, не теряя равновесия, наносить удары или блокировать их. Центр тяжести находится над точкой между ступнями, поэтому, если ваши ноги будут расположены чуть шире уровня плеч, вы не потеряете равновесие. Чтобы встать в правильную стойку, мысленно представьте себе часы. Теперь одну ногу выдвиньте вперед, поместив ее на воображаемом циферблате на цифре 12, а вторую — на отметке 5 так, чтобы носок был слегка развернутым наружу. Помните, что если вы поставите свои ноги слишком близко или, наоборот, слишком далеко друг от друга, то не добьетесь желаемого баланса. Рассмотрев приведенные ниже фотографии, вы увидите, как надо и как не надо вставать в боевую стойку.

Изображение слева демонстрирует правильную боевую стойку; боец на фотографии справа слишком широко расставил ноги.



Теперь давайте рассмотрим положение ваших рук в стойке. Чтобы быть всегда наготове и в любой момент отразить удар противника, руки должны быть расположены в вертикальной плоскости, а локти прижаты к грудной клетке, как будто вы держите в руках кинжалы. Такая позиция будет называться боевой стойкой.

Из этого положения удары могут быть нанесены как задней, так и передней ногой. Поэтому кикбоксеры стоят именно так, то есть одной ногой вперед. Если вы правша, вы будете стоять левой ногой вперед; если же вы левша — то наоборот, правой. Однако не удивляйтесь, если ваш тренер будет заставлять вас наносить удары из обеих стоек, чтобы развить силу в обеих ногах и улучшить вашу технику. Это вполне оправданная тактика.

Готовность к нанесению удара будет зависеть от того, как вы распределите свой вес, и где окажется ваш центр тяжести. Например, чтобы достичь большего поражающего эффекта, нанесите удар задней ногой. Такие удары называются наступательными. Если же вы хотите добиться большей скорости, нанесите удар передней ногой, который является в большей степени оборонительным. Таким образом, в случае необходимости, сначала вы должны направить свои усилия, чтобы парировать удар потенциального противника посредством удара передней ноги, а затем можете перейти в контрнаступление, используя мощный удар задней ногой.

Сильные мышцы ног и ягодиц

При ударе ногой основная нагрузка ложится на ножные и ягодичные мышцы. Это, конечно, отличная новость для тех, кто хочет иметь красивые ноги. Но это также объясняет и быструю утомляемость при работе ногами: ведь, нанося удар за ударом, вы снова и снова заставляете сокращаться достаточно крупные мышцы, вовлекая в работу огромное количество мышечных волокон. И хоть тренировка ног — занятие не из легких, оно приносит неплохие дивиденды, к тому же вы сжигаете большое количество калорий. Но, к сожалению, прежде чем увидеть результаты, вам придется их прочувствовать: боль — неотъемлемый элемент тренировочных будней.

Большинство ударов начинается с работы мышц, сгибающих ногу в коленном суставе. В основном это группа мышц задней поверхности бедра, которая включает в себя полусухожильную мышцу (*m. semitendinosus*), полуперепончатую мышцу (*m. semimembranosus*), двуглавую мышцу (*m. biceps femoris*) и подколенную мышцу (*m. popliteus*). Затем в работу включается передняя группа мышц, которая обеспечивает разгибание ноги в коленном суставе и благодаря которой осуществляется сам удар. Это четырехглавая мышца бедра (*m. quadriceps*).

Если вы поворачиваетесь к задней поверхности ноги, вы на все 100 процентов задействуете подколенное сухожилие. Также не надо забывать об абдукторах (отводящих мышцах) и аддукторах бедра (приводящих мышцах). Осуществляя движения ногами, вы также вовлекаете в работу ягодичные мышцы. Это большая ягодичная мышца (*m. gluteus maximus*), а также меньшие по размеру, но не менее значимые средняя ягодичная мышца (*m. gluteus medius*) и малая ягодичная мышца (*m. gluteus minimus*). Дамам они очень хорошо знакомы, ведь именно они определяют внешние контуры ягодиц и доставляют женщинам немало хлопот.

Таким образом, нанесение удара ногой возможно лишь при совместной работе нескольких мышечных групп: это ягодичные мышцы и мышцы бедра. Опорная нога также активизирует мышцы голени. В основном это икроножная

мышца (m. gastrocnemius) и камбаловидная мышца (m. soleus), которые придают устойчивость вашему телу. И наконец, надо отдать должное брюшным мышцам и мышцам спины, которым отводится ведущая роль в стабилизации всего тела.



Знаете ли вы?..

Немного из истории: молниеносные удары ногой в кикбоксинге заимствованы из корейского тазквондо; мощные пинки взяты из японского каратэ, а удары коленями и подсечки достались в наследство от муай-тай (Таиланд).

Лиха беда начало

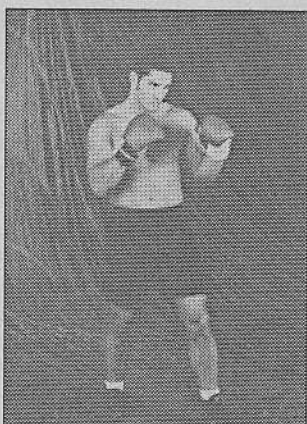
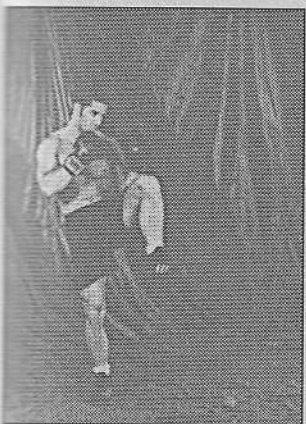
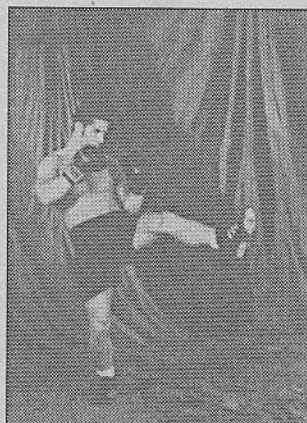
Вот ваша новая молитва: согнуть, нанести удар, снова согнуть и поставить; согнуть, нанести удар, снова согнуть и поставить. Повторяйте эту формулу снова и снова, чтобы довести свой удар ногой до совершенства. Давайте рассмотрим последовательность нанесения удара (см. фото).

Поймите, что, когда вы наносите удар ногой, вы переносите центр тяжести на опорную ногу и балансируете на ней. Поэтому вам необходимо быстро нанести удар и также быстро поставить ногу на место, иначе противник может схватить ее или нанести удар по вашей опорной ноге, в результате чего вы потеряете равновесие; ни один из этих сценариев не сулит вам ничего хорошего.

Во время удара сосредоточьте все свое внимание на сопернике и ни в коем случае не отводите от него взгляд — к сожалению, подобная тенденция наблюдается среди новичков. Поступая таким образом, вы предоставляете своему противнику прекрасную возможность нанести вам удар или, что еще хуже, вы можете просто промахнуться. Итак, сконцентрируйтесь на своей цели, и только тогда вы сможете добиться желаемого результата.

Думайте о ваших мышцах! Помните о том, что они работают не изолированно друг от друга, и нанесение удара возможно лишь при совместной работе не только мышц ноги, но также мышц спины и брюшного пресса. Почувствуйте их энергию и вложите ее в силу удара. Если вы не ограничитесь изолированным действием одной ноги, то будете сами удивлены мощностью своих ударов.

Вы хотите сделать свои удары весьма чувствительными для противника? Отлично! Но при этом сами хотите избежать неприятных последствий? Тоже разумно! Тогда вы должны знать на своей ноге те места, используя которые, вы сможете поразить любую цель, не нанося себе вреда. Во-первых, это выпуклая часть ступни; но при нанесении удара обязательно отгибайте пальцы ног, ина-



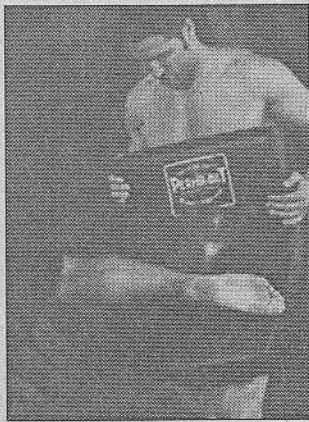
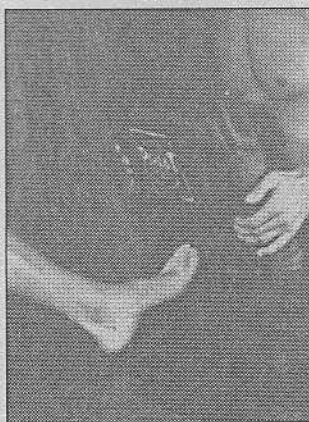
Ногу согнуть, нанести удар, снова согнуть и вернуть ее в исходное положение — боевую стойку.

че вы рискуете травмировать их. Во-вторых, это ваша пятка; в этом случае пальцы ноги тоже следует отогнуть. И, наконец, это удар верхней частью стопы или голенью; но эти удары также требуют от вас, чтобы вы обезопасили свои пальцы. На фотографиях показаны все три варианта нанесения удара и положение ног при этом в зависимости от точки приложения силы.

Кроме того, не забывайте о ваших руках. Держите их в таком положении, чтобы они всегда могли отразить удар. Руки — это ваша защита от секретного оружия противника.

Представляем «великолепную шестерку»

Вам предстоит овладеть техникой нанесения ударов взрывной силы. И это вам вполне по плечу. Формула совершенного удара может быть определена следующим образом:



На фото показаны три «ударных» места на ноге — выпуклая часть ступни (слева), пятка (в центре) и голень (справа).



Фишки кикбоксинга

Хлесткость движения в нанесении отрывистого удара ногой значительно увеличивает скорость удара. И если к этому вы еще добавите свой вес, то сможете генерировать удар сногшибательной силы.

Хорошая техника + Скорость = Сила
Знание надлежащей техники и чувство баланса помогут вам достичь потрясающих результатов. Например, когда колено высоко поднято, вы можете использовать его как прицел для нанесения удара; далее, нанеся удар, поставьте ногу на место, чтобы не потерять равновесие и подготовиться к следующему приему. Но не торопитесь проводить его. Сначала перегруппируйтесь, настройтесь и сфокусируйте свое внимание на технике.

Удары ногой являются самым сложным для изучения способом ведения рукопашного боя. Нет, в данном случае мы не имеем

в виду эффектный «полет» при выполнении бокового удара: подобные приемы чересчур замысловаты и, при всей своей сложности, недостаточно результативны. Если вы хотите получить настоящую отдачу, вам следует пополнить свой арсенал секретных средств «великолепной шестеркой» ударов ногами: прямой удар передней ногой, прямой удар задней ногой, встречный удар, боковой удар передней ногой, боковой удар задней ногой и встречный удар с разворотом. Постепенно, шаг за шагом, изучая технику выполнения этих ударов, вы достигнете желаемого результата.

У бойцов есть много правил. Одно из них гласит: передняя нога или рука используются для скорости, а задняя нога или рука генерируют силу. Хорошие бойцы на ринге должны уметь продемонстрировать как свою скорость, так и

свою силу. Поэтому вам придется научиться работать с обеими составляющими. Итак, давайте начнем с ударов ногами. Примите правильную стойку, выдвинув вперед левую ногу. Чтобы избежать разногласий, мы будем учиться выполнять удары для правшей, используя при этом традиционную стойку.

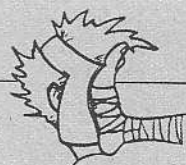
Прямые удары

Вы будете достойны уважения, если освоите прямой удар — первый и наиболее легкий из серии ударов, которые вам предстоит изучить. Сам термин «прямой удар» не совсем корректен: на самом деле под этим названием кроются два разных удара, один из которых наносится с передней ноги, а другой — с задней. Для их четкого разграничения тренеры также широко используют такие термины, как «наступательный» и «оборонительный» удары. При наступательном ударе движение начинается с задней ноги, а сила генерируется в результате мощного сокращения мышц бедра. Если же вам необходима скорость, вы можете прибегнуть к молниеносному оборонительному удару передней ногой. В этой двойственности и кроется причина популярности прямого удара в случаях самообороны.

Оборонительная тактика

Даже если вы обладаете достаточной гибкостью, не наносите удар ногой в голову противника. Во-первых, вы рискуете растратить ту силу, которая была вложена в удар. Во-вторых, противник может схватить вашу ногу и нанести ответный удар.

Старайтесь целиться в область колена, бедра, паха или среднюю часть туловища. Особенно болезненны удары в пах или колено, поэтому прибегайте к ним исключительно в целях самозащиты. При этом помните: удар надо наносить выпуклой частью ступни.



Напутствие бойцам

Если вы не обладаете достаточной гибкостью, то, нанося удар слишком высоко, рискуете упасть. Будьте осторожны: кроме того, что падение может быть весьма болезненным, упав, вы дадите своему противнику значительное преимущество.



Фишки кикбоксинга

Чтобы принять правильную стойку, встаньте ровно, а затем немного развернитесь так, чтобы ваши левое плечо и рука были направлены вперед. Руки, согнутые в локтях, расположите в вертикальной плоскости и приподнимите, чтобы они могли защитить ваше тело. Подбородок немного опустите. Убедитесь, что ваша стойка сбалансирована и вес равномерно распределен на обе ноги; чтобы достичь этого, расположите одну ногу на цифре 12 воображаемого циферблата (носок направлен вперед), а другую — на отметке 5 (носок указывает на 1 час).



Фишки кикбоксинга

На ринге спортсмены на пути к достижению своей цели прибегают к различным хитростям: одни коварно наносят серию защитных ударов, тем самым закладывая фундамент для мощной атаки, другие — могут пропустить несколько защитных ударов ногой для того, чтобы утомить противника, а затем серией быстрых наступательных ударов начать мощную атаку.



Фишки кикбоксинга

Часто новички испытывают трудности с отгибанием пальцев ноги во время удара. Для того чтобы укрепить мышцы пальцев ног, мы рекомендуем каждый день в течение нескольких минут ходить на выпуклой части ступни.

Наступательная тактика

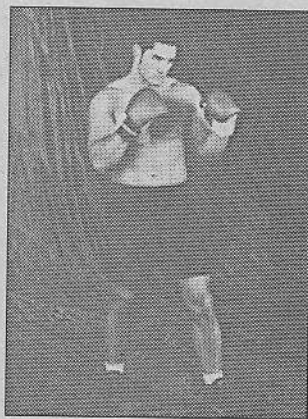
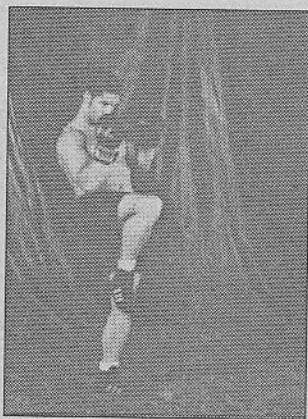
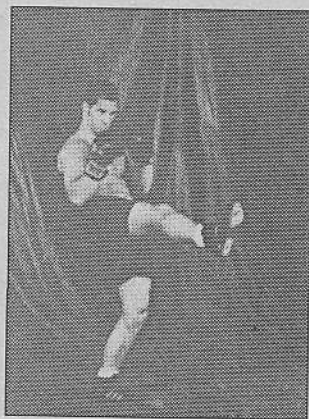
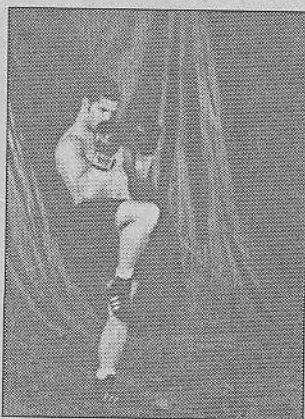
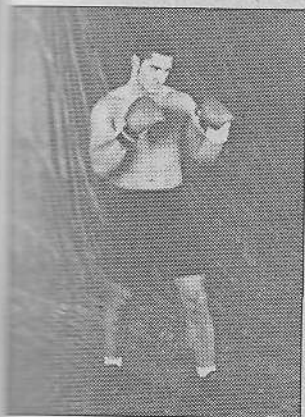
Сила для нанесения прямого удара задней ногой генерируется мышцами туловища и направляется в удар посредством мощного выброса вперед вашего бедра. Поскольку все ваше тело работает на силу этого удара, вы вполне можете дотянуться до верхней части корпуса противника, в том числе и нанести удар в солнечное сплетение. В основе ударов передней и задней ногой лежит один принцип, разница заключается лишь в выборе точки приложения удара.

Фишки кикбоксинга

Техника выполнения прямого удара задней ногой:

1. Встаньте в стойку.
2. Поднимите правую ногу, согнув ее в коленном и тазобедренном суставах. Такое положение мы называем «позицией согнутой ноги». Высоко подняв колено, используйте его в качестве прицела для нанесения удара.
3. Нанесите удар по цели, резко вытолкнув бедро вперед и вложив в удар всю свою силу. Удар наносите выпуклой частью стопы; не забывайте при этом отогнуть пальцы ног.
4. После того как вы поразили цель, быстро верните ногу в «позицию согнутой ноги».
5. Опустите ногу и снова примите боевую стойку.

Приведенные фотографии наглядно иллюстрируют выполнение прямого удара задней ногой.



Делай это правильно: пять шагов к мощному прямому, или фронтальному, удару задней ногой.

Встречный удар

Освоение техники нанесения встречного удара потребует от вас большого терпения, так как его механизм сложен настолько, насколько сложна и сама механика движений тела. Но пусть вас не пугают трудности; результат стоит того, и «жалящий» эффект этого удара превзойдет все ожидания. Посредством встречного удара вы можете резко осадить своего противника или лишить его равновесия. Выбор точек для нанесения удара достаточно велик: от средней части туловища до ног. Все зависит от преследуемой цели и вашей физической подготовки. Если вы обладаете достаточной гибкостью и имеете хорошую растяжку, вы можете расширить этот диапазон и нанести удар в голову. Для нанесения встречного удара всегда используется пятка.

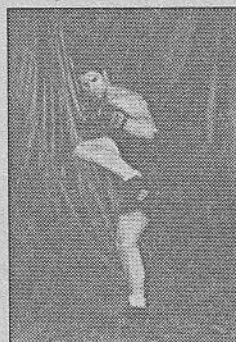
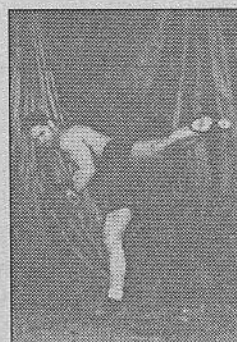
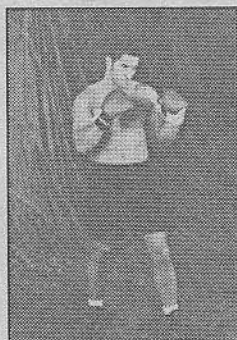


Фишки кикбоксинга

Ударами ногой вы можете поразить любую точку на теле противника. Однако некоторые цели предпочтительнее; выбор зависит от того, какой тип удара вы используете. Например, прямые удары более чувствительны, если наносить их в область бедра или живота. Вообще диапазон точек приложения ударов достаточно велик — от головы до голени. Но любой удар в область паха используется лишь в случае самозащиты.

Техника выполнения бокового удара:

1. Примите правильную боевую стойку.
2. Начиная подъем ноги, разверните опорную ногу так, чтобы пятка указывала на цель. Одновременно разверните и туловище.
3. Поднимите согнутую в коленном суставе ногу настолько, насколько позволяет ваша растяжка, при этом расположите ее в плоскости, перпендикулярной плоскости туловища. Пятка согнутой ноги должна быть направлена на цель.
4. Во время нанесения удара разверните бедро согнутой ноги, давая ему возможность генерировать удар и выполнить движение по прямой линии в горизонтальной плоскости. Несмотря на то, что ваш корпус находится в наклонном по-



Следуйте этим примерам для нанесения «жалящего» встречного удара.

ложении и вы значительно удалены от противника, не отводите глаз от цели. Теперь наносите удар пяткой; пятка при этом должна быть расположена выше уровня пальцев ноги, что будет способствовать нанесению удара.

5. Поразив цель, насколько можете быстро верните ногу в согнутое положение.
6. Вернитесь в исходное положение — в боевую стойку.

Приведенные фотографии наглядно иллюстрируют поэтапное выполнение встречного удара.

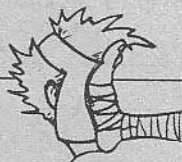
Боковой удар передней ногой

Боковой удар — это весьма результативный удар, обладающий «сотрясающим» эффектом. Диапазон целей для нанесения этого удара довольно широк: икры, бедра, пах, живот, грудь и голова. Все зависит лишь от вашей гибкости и растяжки. Для нанесения удара используйте переднюю поверхность нижней части голени и область подъема стопы.

Техника выполнения бокового удара передней ногой:

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Поднимая переднюю ногу, вы одновременно сгибаете ее в коленном суставе и разворачиваете тело боком, отводя его назад, ваше колено при этом должно быть направлено в сторону цели.
3. Согнутая в колене нога должна быть расположена в горизонтальной плоскости. Нанесите молниеносный удар по цели нижней частью голени.
4. Отдерните ногу назад и приведите ее снова в согнутое положение.
5. Верните ногу в исходное положение и снова примите боевую стойку.

Приведенные фотографии наглядно иллюстрируют выполнение бокового удара передней ногой.



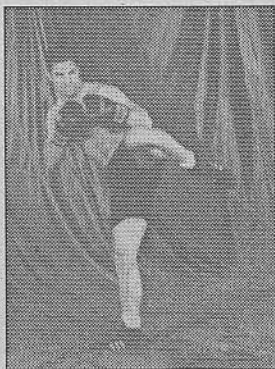
Напутствие бойцам

Если вы наносите боковой удар по твердой цели (человек, тяжелый мешок), вы можете потерять равновесие, поэтому очень важно, чтобы вы успели перегруппироваться и как можно быстрее вернулись в боевую стойку.



Знаете ли вы?..

Билл Уоллис, суперзвезда кикбоксинга, стал известен благодаря скорости своей левой ноги и скорости нанесения ею бокового удара. И именно благодаря своей левой ноге он получил прозвище «Superfoot» («Супернога»). Будучи чемпионом мира, Билл Уоллис ушел из большого спорта, так и оставшись непобежденным.



Пять шагов на пути к овладению техникой нанесения отрывистого бокового удара, наиболее используемого в вашем арсенале.

Боковой удар задней ногой, или удар наотмашь

Боковой удар задней ногой, также известный как удар наотмашь, безусловно, является более мощным по сравнению с боковым ударом передней ногой. Это объясняется тем, что в нанесении удара задействован весь вес вашего тела; более того, его сила увеличивается за счет инерционной силы, возникающей при круговом (вращательном) движении тела, ведь вам необходимо совершить разворот туловища, с тем чтобы ударить задней ногой. Поэтому ваши габариты и вес не играют определяющего значения: если вы освоите технику — нокаут противника гарантирован.

Техника выполнения удара наотмашь:

1. Встаньте в стойку.

Если

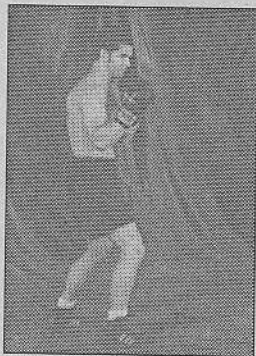
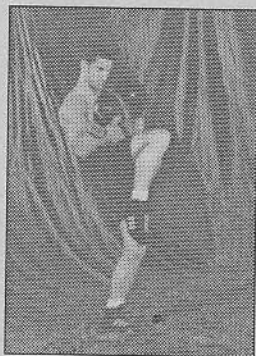
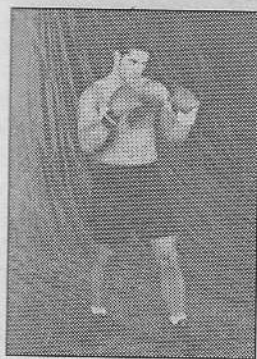
2. Высоко поднимите согнутую в колене заднюю ногу.
3. Разверните и наклоните корпус так, чтобы согнутая правая нога оказалась в горизонтальной плоскости.
4. Нанесите удар задней ногой, используя для этого нижнюю часть голени.
5. После нанесения удара вернитесь в положение с согнутым коленом, а затем в боевую стойку, но уже выдвинув вперед правую ногу. Очень важно научиться наносить удар с обеих сторон.

Фотографии иллюстрируют технику выполнения бокового удара задней ногой.



Что есть что

В ответ на ваш удар первое, что сделает ваш противник — блокирует его, а затем нанесет ответный удар. Такой путь к нанесению удара в кикбоксинге называют «встречной техникой».



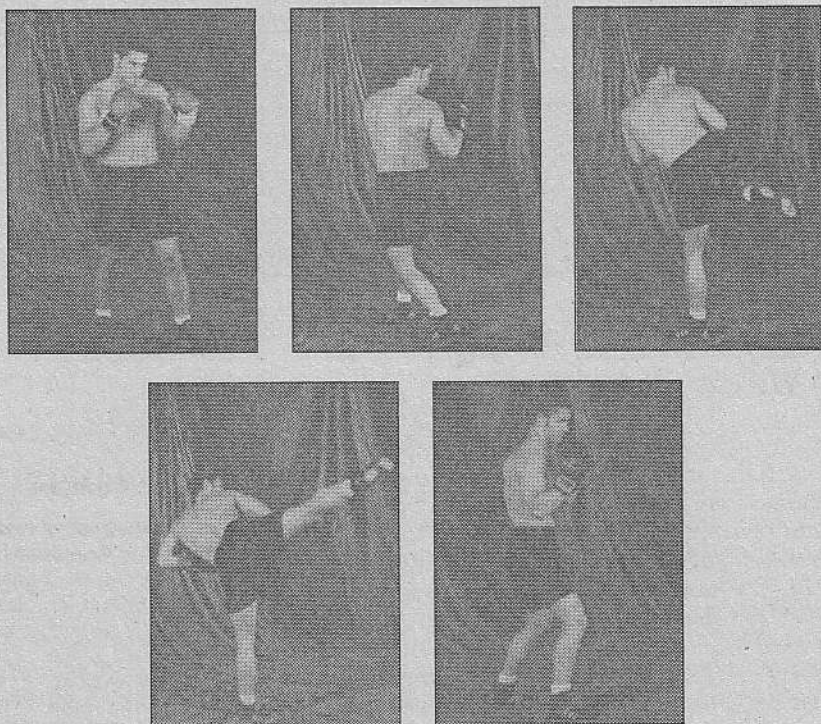
Если вы будете следовать нашим рекомендациям, ваш удар всегда достигнет цели.

Встречный удар с разворотом

Встречный удар с разворотом, или, как его иногда называют, виражный удар, очень необычен; его скорее можно назвать демонстрационным ударом, поскольку используется он в большей степени для демонстрации силы. Также его называют ударом «благоприятного случая», так как прибегают к нему лишь в ситуациях, которые благоприятствуют его применению, например: противник наносит удар, в результате которого складывается ситуация, требующая нанесения еще одного, дополнительного удара. В это время вы можете воспользоваться благоприятным стечением обстоятельств и нанести такой удар. Но, поскольку во время нанесения удара вы вынуждены развернуться, вы можете на мгновение потерять своего противника из виду и рискуете промахнуться, таким образом дав ему шанс. Поэтому старайтесь не допускать промахов. Для достижения максимального эффекта бейте пяткой в живот, ребра, среднюю часть туловища или солнечное сплетение.

Техника нанесения встречного удара с разворотом:

1. Встаньте в боевую стойку.



Следуйте этим шагам, чтобы освоить технику нанесения встречного удара с разворотом.

2. На подушечках стоп повернитесь вокруг своей оси так, чтобы пятки были направлены в сторону цели. Одновременно разворачивайте голову и плечо назад, чтобы не выпускать противника из поля зрения.
3. Поднимите правую ногу, согнув ее в коленном суставе, и приготовьтесь нанести удар пяткой.
4. Закончите разворот корпуса назад, наклоните правое плечо и нанесите удар, с силой вытолкнув правую ногу.
5. Верните ногу в согнутое положение, а затем поставьте ее на пол. Теперь вы оказались в стойке правой стороной вперед.

Следующие фотографии иллюстрируют технику выполнения встречного удара с разворотом.

Вот мы и завершили краткий обзор «великолепной шестерки» ударов и их «ударных» позиций. На стадии знакомства и изучения этих ударов мы рекомендуем вам работать в «мягком» режиме (наносить удары мягко, медленно, неторопливо), поскольку «жесткий» путь нанесения ударов при их неправильном исполнении может быть очень болезненным, а на стадии формирования навыков вы не застрахованы от ошибок.

Удары

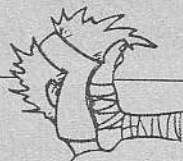
Прямой удар передней ногой
Прямой удар задней ногой
Встречный удар
Встречный удар с разворотом
Боковой удар передней ногой
Боковой удар задней ногой

Наносите этот удар подушечкой стопы
Наносите этот удар подушечкой стопы
Наносите этот удар пяткой
Наносите этот удар пяткой
Наносите этот удар голенью
Наносите этот удар голенью

Лицом к лицу с противником: удары коленом

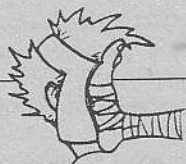
Если вы не имеете возможности нанести удар ногой, попробуйте задействовать в качестве секретного оружия ваше колено. Это мощное средство, которое весьма эффективно независимо от того, какими физическими данными вы обладаете. Для удара вы можете выбрать любую цель: ноги, пах, живот, голову. Но напоминаем, что в пах следует бить только в случае самозащиты. Что касается техники нанесения удара, то она не отличается особой замысловатостью и вам будет несложно овладеть ею.

Удар коленом будет проведен с гораздо большей силой, если в момент нанесения



Напутствие бойцам

Никогда не забывайте о своих руках! Они всегда должны находиться в положении, характерном для боевой стойки, чтобы справиться со своей основной задачей и защитить вас. Ведь тренировка — это процесс подготовки к настоящему поединку. Не раскрывайтесь — противник будет терпеливо ждать вашей ошибки и не упустит шанс воспользоваться ею.



Напутствие бойцам

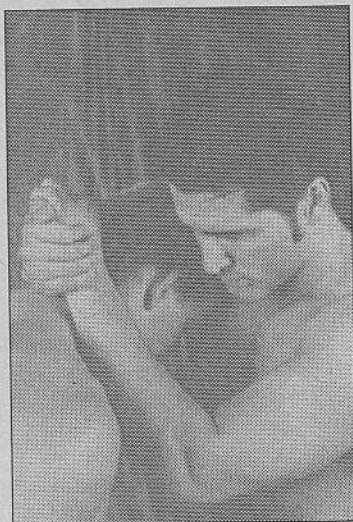
Отрабатывая удары коленями, ни на минуту не забывайте о той силе, которая заключена в них. Будьте предельно осторожны, ведь, применив эти удары, вы можете нанести серьезную травму противнику. Они очень болезненны и весьма жестоки!

В этой части для изучения вам будут предложены два отличных друг от друга удара коленями: прямой и боковой. Оба они наносятся задней ногой, но первый удар коленом производится в сагиттальном направлении (т. е. прямо), а второй — сбоку. Отличие заключается лишь в том, каким местом наносятся эти удары: поражающей поверхностью бокового коленного удара является медиальная (внутренняя) поверхность колена; при нанесении прямого коленного удара нагрузка ложится на основание (верхнюю часть) коленной чашечки. Коленный удар задней ногой может быть нанесен и без захвата шеи противника, но для выполнения бокового коленного удара с целью сохранения равновесия вам сначала необходимо произвести захват.

Двойной захват руками

удара вы будете удерживать противника. Для этого необходимо сначала выполнить захват. Одним из самых распространенных видов захвата является двойной захват руками: сцепите кисти своих рук и крепко обхватите шею противника (см. фото).

Выполнив захват, вы нарушаете баланс соперника, но при этом стабилизируете свой собственный. Это поможет вам нанести удар; при этом вы будете стремиться притянуть голову противника к своему колену. Удерживая его за шею, вы находитесь в доминирующем положении и можете управлять ситуацией, но если вам не удастся добиться идеального баланса, вы столкнетесь с большими трудностями при выполнении этого эффектного удара.

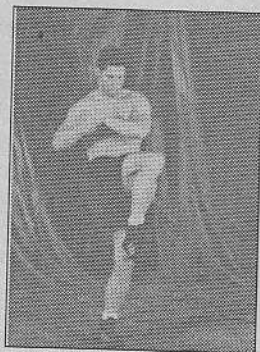
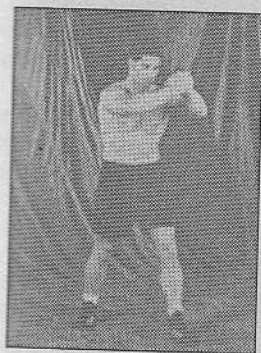


Боковой удар коленом

Последовательность выполнения бокового удара коленом:

1. Сбалансировав свой вес на обеих ногах, произведите захват шеи вашего противника.
2. Затем переместите вес своего тела на переднюю ногу и поднимите заднюю ногу в вертикальную ударную позицию так, чтобы согнутое колено оказалось сбоку от корпуса.
3. Одновременно притягивая сомкнутые руки к правой стороне туловища, произведите удар коленом в вертикальной плоскости в направлении цели, то есть сбоку. «Ударной» поверхностью является медиальная (внутренняя) поверхность колена.

Следующие фото иллюстрируют боковой удар коленом.



Для достижения максимального эффекта совершенствуйте боковой удар коленом в соответствии с этими фотографиями.

Прямой удар коленом задней ногой

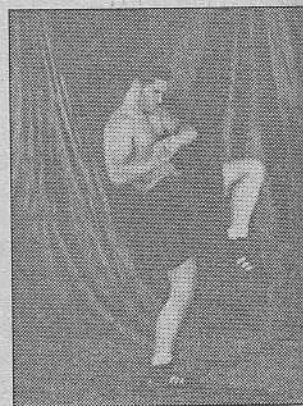
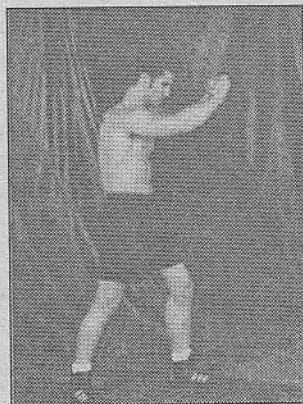
Техника выполнения удара:

1. Произведите захват шеи вашего противника.
2. Переместите вес своего тела на переднюю ногу и рывком вытолкните колено задней ноги вверх, одновременно притягивая голову противника по направлению к колену; удар нужно наносить основанием (верхней частью) коленной чашечки.

Следующие фото наглядно демонстрируют технику выполнения прямого удара коленом задней ногой.

Чтобы одержать на ринге убедительную победу, вам необходимо сокрушить своего противника, нанеся ему серьезный ущерб. Конечно, вы можете наносить удары в любую из частей его тела, но если удар не возымеет должного эф-

Два шага к овладению техникой нанесения мощного удара коленом задней ногой.



фекта, окажется недостаточно результативным или, что еще хуже, не достигнет цели, это морально дискредитирует вас. А ваша цель состоит в том, чтобы продемонстрировать сопернику серьезность ваших намерений.

Проанализируйте и хорошо запомните приведенную ниже таблицу. Она демонстрирует виды ударов и точки их приложения. В первом столбце вы найдете перечень основных видов ударов. Во второй колонке под названием «хорошо» указаны предпочтительные области для нанесения этих ударов. В колонке под названием «допустимо» приведены цели, по которым вы можете нанести удар в сложной для вас ситуации, оправдывающей ваш выбор; эти цели должны использоваться лишь в качестве запасного варианта. В последнем столбце перечислены те места на теле соперника, по которым, в отличие от первых двух, вы должны стараться не наносить удары, применяя их лишь в исключительных случаях, так как они по своей сути очень жестоки, коварны и могут иметь непредсказуемые последствия. Если ваша победа будет достигнута ценой этих ударов, она вряд ли доставит вам радость и удовлетворение и тем более не принесет вам должного уважения.

Удары ногами

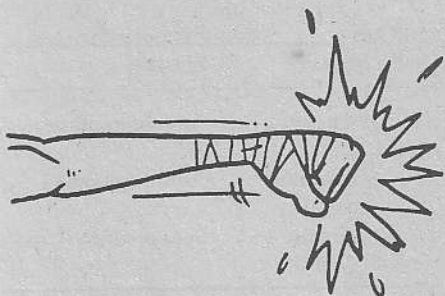
Удары	Хорошо	Допустимо	Плохо
Прямой удар передней ногой	Живот, пах, бедро	Грудная клетка	Голова
Прямой удар задней ногой	Живот, пах, бедро	Грудная клетка	Голова
Встречный удар	Живот	Грудная клетка, пах	Лицо, бедро
Боковой удар передней ногой	В бок черепной части головы, почки, бедро	Живот	Грудная клетка, икры, пах
Боковой удар задней ногой	В бок черепной части головы, почки, пах	Грудная клетка, живот	Пах

Удары ногами (окончание)

Удары	Хорошо	Допустимо	Плохо
Встречный удар с разворотом	Живот	Грудная клетка, пах	Лицо, бедро
Прямой удар коленом	Живот, пах	В бок черепной части головы	Лицо, грудная клетка
Боковой удар коленом	Почки, живот	В бок черепной части головы	Бедро, лицо

Что вам следует знать

- Боевая стойка кикбоксера: ноги расставлены немного шире уровня плеч; передняя нога расположена на цифре 12 воображаемого циферблата, задняя — на отметке 5 и ее носок развернут наружу.
- При нанесении ударов ногой задействуются мышцы ног, спины и живота.
- Прямые удары — самый простой способ нанесения ударов с обеих ног.
- Встречные удары, как более сложные с точки зрения механики тела, требуют больше времени и терпения для изучения. Для их выполнения вы должны научиться стабилизировать бедро.
- Встречные удары с разворотом (или удары «благоприятного случая») в случае правильного исполнения могут нокаутировать вашего противника.
- Коленные удары — это сокрушительное оружие ближнего радиуса действия. Используйте их, когда вы находитесь с противником в непосредственном контакте.



Совершенствуем удар!

В этой главе

- Как придать кулаку правильную форму
- Учимся наносить прямой удар
- Тяжелые удары — это серьезно
- «Фирменное блюдо» кикбоксинга

Как вы поступите, если ваш противник подойдет к вам слишком близко? Конечно, ударите его кулаком, не правда ли? Поэтому даже если вы в совершенстве владеете техникой нанесения ударов ногами, но при этом имеете «мягкий» удар рукой, вы обречены.

Большинство своих ударов кикбоксинг позаимствовал у классического бокса, хотя на некоторые удары он имеет «авторские права». Главным образом это удары, которые используются в наступательных или оборонительных ситуациях и требуют большой скорости и молниеносной реакции. Руки — это более изысканное и утонченное оружие по сравнению с ногами, при этом обладающее лучшими «техническими характеристиками». Движения при ударах руками осуществляются мышцами гораздо меньшего размера, что обеспечивает скорость и точность нанесения ударов. Вы научитесь наносить молниеносные и точные удары руками, если внимательно прочтаете эту главу и детально изучите технику.

Совершенствуем удары кулаком

Независимо от того, где и с кем вы занимаетесь кикбоксингом, вы обязательно должны научиться драться на кулаках. Вам необходимо отточить свою боксерскую технику, так как в большинстве случаев ударам ногами предшествует серия ударов руками. Даже при том, что удары ногами являются более мощными и результативными, на ринге спортсмены наносят руками гораздо большее количество ударов. К тому же они не так утомительны, так как в процесс вовлечены менее энергоемкие группы мышц. И эта особенность широко используется

спортсменами, особенно в последних раундах на ринге или в конце тренировки. И вы как новичок должны взять эту тактику на вооружение и использовать удары руками гораздо активнее.



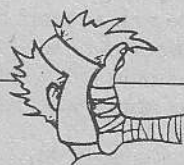
Знаете ли вы?..

Первым победителем официального турнира по боксу стал англичанин Джеймс Фигг. Позже он открыл первую академию бокса в Лондоне. Джеймс Фигг не умел ни читать, ни писать, но прекрасно владел своим кулаком и мог нанести отменный удар.

В основе хорошего удара лежит совершенный кулак. Чтобы сделать его таким, вы должны как бы скрутить ваши пальцы, максимально спрятав их в ладонь. Маленькие дамы, если вы являетесь обладательницами длинных ногтей, то можете испытывать с этим значительные трудности; тогда попробуйте сложить пальцы, плоско прижав ногти к вашей ладони, при этом не сгибая их в дистальных межфаланговых суставах. Большой палец согните и разместите на тыльной поверхности средних фаланг указательного и среднего пальцев. При ударе старайтесь использовать два наиболее выступающих пястно-фаланговых сустава, так как остальные могут быть повреждены, особенно если нанести ими удар по голове.

Как придать кулаку идеальную форму:

1. Раскройте вашу руку.
2. Постепенно сгибайте пальцы, имитируя процесс скручивания.
3. Сожмите пальцы так, чтобы пястно-фаланговые суставы стали хорошо видны.
4. Согните большой палец и расположите его поперек ладони, разместив на тыльной поверхности средних фаланг указательного и среднего пальцев.
5. Наносите удар двумя наиболее выступающими и крупными пястно-фаланговыми суставами.



Напутствие бойцам

Будьте внимательны! Если на ладонях остались следы от ваших ногтей, а кожа в области пястно-фаланговых суставов побледнела — это верный признак того, что вы слишком сильно сжали кулаки; немного ослабьте напряжение, расслабив кулак, возможно также, вам следует рассмотреть вопрос о том, чтобы уменьшить длину своих ногтей.

Анатомия удара

Удар подчиняет одной цели все: и красивые накаченные руки, и сильную спину, и рельефный пресс, и стройные мускулистые но-

ги. Давайте рассмотрим анатомию удара, проанализируем его динамику, и вы увидите, что это достаточно сложный с точки зрения механики процесс, в который вовлекается все ваше тело.

Все начинается с пальцев ваших ног. Поднимаясь на носки и делая поворот вокруг своей оси на подушечке стопы, вы закладываете фундамент для успешного удара. Затем эстафету принимают ноги, добавляя в удар силовой элемент. За ногой следует вращение бедра. Не остаются без работы мышцы спины и живота, которые вносят свою лепту в формирование силы удара. Таким образом, мышцы вашей руки и плечевого пояса не одиноки в своей работе.

Конечно, при ударе руками основная нагрузка ложится на мышцы рук — бицепс (*m. biceps brachii*, двуглавая мышца плеча) и трицепс (*m. triceps brachii*, трехглавая мышца плеча). Бицепс тренировать гораздо легче, так как эта мышца имеет более выгодное расположение на руке, она рельефна, хорошо заметна и лучше реагирует на тренинг. А как же трицепс? Мы часто пренебрегаем им; он не попадает в поле нашего зрения, и мы не даем этой мышце должной нагрузки. Но, работая над ударами руками, вы ликвидируете эту несправедливость. Трицепс будет работать наряду с большим количеством других мускулов, включая мышцы плеча и плечевого пояса (в том числе дельтовидную мышцу). При нанесении удара в работу включаются и грудные мышцы — *m. pectoralis major* (большая грудная мышца) и *m. pectoralis minor* (малая грудная мышца). Также удар невозможен без участия мышц спины, в том числе *m. latissimus dorsi* (широчайшая мышца спины) — мышца, занимающая всю нижнюю часть спины; *m. trapezius* (трапециевидная мышца); *m. rhomboideus major et minor* (большая и малая ромбовидные мышцы).

У истоков удара

Вы правша или левша? В зависимости от того, как распорядилась природа, вы будете наносить более сильные удары либо своей правой рукой (если вы правша), либо левой (если вы левша). Это также отразится и на вашей боевой стойке: правша принимает в стойке положение левой стороной вперед (такую стойку называют ортодоксальной); левша же

стоит вперед правой ногой. Но, в отличие от боксеров, кикбоксеры наносят удары как руками, так и ногами, поэтому они должны развивать обе стороны и учиться наносить удары из обеих стоек. Возьмите себе на заметку: кикбоксеру не нужна одна рука проворнее и сильнее, чем другая, поэтому вы должны равномерно развивать обе половины своего тела. Но, несмотря на все вышесказанное, мы должны принести свои извинения левшам, так как при описании всех ударов в нашей книге за основу мы возьмем правостороннюю стойку.



Что есть что

Точки подбородка и нижней челюсти известны как «сладкие места», и точный удар по ним может привести к немедленному нокауту.

Внимание! Всем новичкам мы рекомендуем наносить удары лишь в половину возможной максимальной скорости, и только тогда вы хорошо освоите технику нанесения удара, вы можете увеличить и скорость. Не забывайте о самоконтроле, наблюдайте за собой в зеркале.

На тренировках, прежде чем нанести удар, обязательно подумайте о том, куда его направить. Удары можно наносить либо по плечу, либо по корпусу. И хотя глаза, нос, щеки и боковая часть лица, безусловно, хорошие цели для удара, идеальными все же являются так называемые «сладкие места». При прицеливании в туловище старайтесь наносить удары в область груди и живота, но самыми чувствительными будут удары в солнечное сплетение, под сердце и печень.

Если расстояние между вами и противником максимально сократилось, то вы вряд ли сможете прибегнуть к удару ногой. В таких ситуациях используйте боксерские приемы; при этом приподнимите плечи, подобно черепахе, прячущей свою голову в панцирь. Этим действием вы значительно усложните задачу своего противника, ограничив его в выборе цели. Но, к сожалению, диапазон ваших действий тоже будет сужен.

Джеб

Если вы хотите добиться высот в кикбоксинге, вам нужна скорость, скорость и еще раз скорость. Разрешите представить вашему вниманию джеб — прямой удар, который станет самым скоростным в вашем арсенале. Вы сможете наносить его один за другим в быстром темпе — удар, удар, еще удар... Наверное, нет такого бойца в кикбоксинге, который не оценил бы его по достоинству. Обычно он служит прелюдией для более мощных ударов руками и ногами; вы можете нанести его прямо в лицо, челюсть, нос или глаза. Но будьте осторожны: несмотря на то, что джеб испытывает недостаток в силе, он вполне может причинить серьезный вред вашему противнику.

Техника выполнения удара:

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Сделайте вперед шаг левой ногой и немного вытяните левую руку. Сформи-



Фишки кикбоксинга

Приходилось ли вам когда-нибудь уводить лакомство из-под носа у кобры? Вероятно, нет. Но если бы вы предприняли такую попытку, то держу пари, что движения вашей руки вперед и назад были бы максимально быстрыми. При нанесении прямого удара попробуйте представить себе, что вы крадете лакомство у кобры.



Что есть что

Если ваш противник приблизится к вам на очень близкое расстояние, используйте боксерский прием: немного втяните голову в плечи и слегка ссутультесь, придав своему телу дугообразную форму. Это поможет защитить вашу грудь от удара.

руйте кулак ведущей руки и поверните кисть ладонью вниз. Направьте удар в цель. При нанесении удара не выпрямляйте руку до конца: во избежание растяжения оставьте небольшой изгиб в локтевом суставе.

3. Быстро отдерните руку и вернитесь в исходное положение — боевую стойку. Следующие фото иллюстрируют последовательность движений при ударе.



Как насчет потрясающего удара? Тогда делайте, как мы.

«Тяжелые» удары

Так называемые «тяжелые» удары на ринге — это демонстрация действительно серьезных намерений противника. К их числу мы можем отнести кросс, хук, апперкот, дугообразный удар, а также «фирменное блюдо» кикбоксинга — мощный круговой удар с разворотом. При нанесении этих ударов сила, которую вы вкладываете в них, генерируется всем вашим телом, поэтому они и обладают таким сокрушительным эффектом. Вес тела перемещается в направлении удара и сгустком энергии выбрасывается посредством кулака в цель. Со временем вы научитесь регулировать как скорость, так и силу удара.

«Тяжелые» удары значительно медленнее прямых, поэтому дают вашему противнику больше шансов увернуться от удара. Но зато вы можете эффективно и красиво выиграть бой нокаутом, применив всего один из серии «тяжелых» ударов.

Однако есть бойцы, которые никогда не падают. Эти ребята стоят на ногах независимо от того, как сильно их бьют; и даже тяжелые удары не повергают их наземь. В этом случае ваша единственная надежда — слабак, которого легко уложить на ринге.

Многие кикбоксеры, опасаясь стать обладателем чрезмерно развитой мускулатуры, отказываются переступать порог тренажерных залов и избегают занятий с отягощениями. Они мотивируют это тем, что гипертрофированная грудная мышца может помешать способности наносить эффективные удары. Не волнуйтесь, если ваш противник — сплошное нагромождение мускулов; он вполне мо-

жет иметь «мягкий» удар. Бойтесь сухопарых «малышей», способных уложить вас одним ударом.

Кросс

Теперь ключевой удар — кросс, который иногда называют прямым ударом с правой руки. Кросс наносится в связке с прямым ударом: сначала следует прямой удар с одной руки, а затем кросс с другой. Старайтесь массу своего тела во время удара направить по прямой линии, в соответствии с траекторией движения руки: от плеча к лицу вашего противника. Ваша цель — подбородок. Однако с учетом того, что в большинстве случаев прямые удары и кроссы наносятся в лицо, вы можете совершить неожиданный для противника ход... и нанести удар в корпус, застав его врасплох и обратив ситуацию в свою пользу.

Техника нанесения удара:

1. Примите боевую стойку.
2. Переместите верхнюю часть правой половины туловища вперед, а левую, соответственно, разверните назад. Выбрасывая правую руку по направлению к цели, развернитесь вокруг своей оси на подушечке стопы задней ноги и перенесите вес тела с задней ноги на переднюю. Вращая правое плечо вперед, нанесите удар кулаком правой руки в цель, развернув при этом ладонь вниз. Удар должен быть нанесен в горизонтальной плоскости.

Внимание: не перенапрягите локоть!

3. Быстро отведите руку назад и снова встаньте в боевую стойку.

Следующие фото иллюстрируют последовательность движений при нанесении этого удара.



Фишки кикбоксинга

Различие между «тяжелыми» ударами и прямыми заключается в том, что прямой удар может наноситься с большой частотой и требует гораздо меньших энергетических затрат, обеспечивая при этом большой процент попадания. Он является прелюдией и подготавливает основу для нанесения «тяжелых» ударов. С другой стороны, «тяжелые» удары нуждаются в приложении веса тела, чтобы генерировать достаточную силу. Помните удары ногами? Удары вперед передней ногой идентичны прямому удару — они наносятся быстро и часто. Удары же, наносимые задними ногами, подобно «тяжелым» ударам, генерируют мощь и энергию.



Что есть что

Есть бойцы, которые могут выдерживать любые удары, их практически невозможно послать в нокаут. А есть бойцы, которых уложить на ринг не составляет большого труда.



Чтобы выполнить этот удар, следуйте примеру.

Хук

Хук — достаточно трудный для изучения удар. Но как только вам удастся почувствовать его, он покорит вас и станет вашим самым мощным оружием — это «тяжелая артиллерия». Бытует мнение, что хук — лидер среди других ударов по числу нокаутов. Хотите убедиться — бейте в подбородок, а затем нанесите повторные хуки правой и левой рукой по корпусу, и вы уложите своего противника.

Чтобы не испытывать значительных трудностей, давайте детально рассмотрим технику выполнения удара:

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Выдвиньте правое плечо вперед.
3. Поднимите локоть, расположив левую руку в горизонтальной плоскости под углом 90 градусов к корпусу, то есть на уровне вашего плеча. Положение кисти может быть разным, в зависимости от того, какие требова-

ния предъявляет ваш тренер. Некоторые из них рекомендуют развернуть ладонь вниз, другие — к корпусу. Оба варианта являются верными, поэтому отдайте предпочтение более комфортному для вашей руки положению. Выводя локоть вперед, развернитесь на передней ноге и переместите на нее свой вес. Отведите правое плечо назад и прицельтесь в подбородок. Нанесите удар кулаком, развернув ладонь к корпусу.

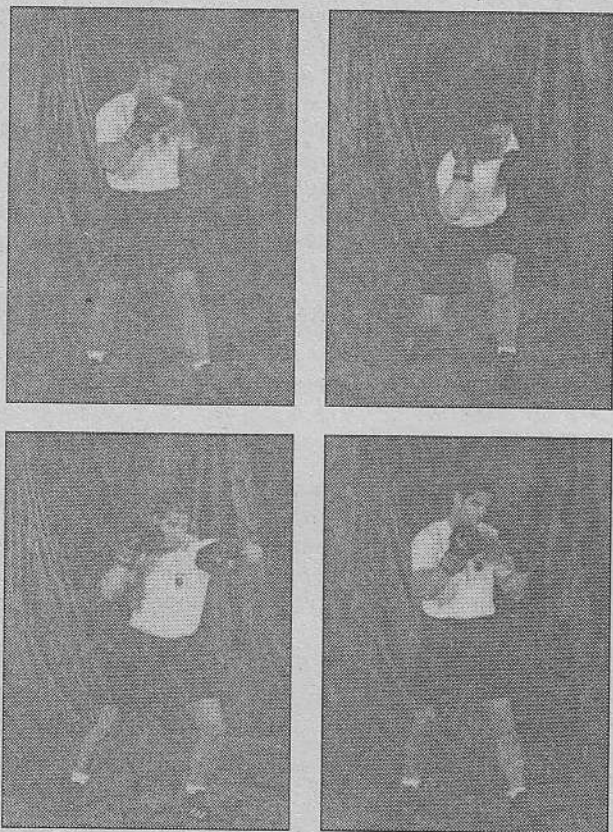
4. Быстро отведите руку назад, чтобы снова встать в боевую стойку.

Следующие фото иллюстрируют движения при нанесении хука.



Фишки кикбоксинга

Большинство бойцов падают после хука. Этот удар, наносимый как бы исподтишка, очень силен. Используйте его, целясь в подбородок или челюсть, чтобы нокаутировать своего противника.



Нанеси им хук!

Дугообразный удар

Дугообразный удар является разновидностью кросса. Он срабатывает даже тогда, когда у других ударов нет никакого шанса. Умудренные опытом кикбоксеры знают, как надо блокировать большинство наносимых им ударов рукой или ногой, но дугообразный удар, вопреки их навыкам, может миновать большинство блоков. Бац! И вы в дамках! Попробуйте применить его, чтобы пробить брешь в защите вашего противника. Давайте представим себе траекторию движения руки при ударе кросс, направленном в лицо противника — это прямая линия; при дугообразном ударе движение не является прямолинейным, мы наносим удар не прямо по цели, а очерчиваем небольшую дугу, нависающую



Фишки кикбоксинга

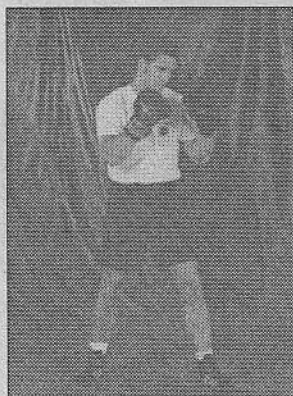
Для совершенствования хука попробуйте выполнить следующие упражнения: удерживая руку на уровне головы, двигайте ею и одновременно крутите корпус вперед-назад. Когда кулак окажется у вашего носа, останавливайте движение. Теперь, чтобы вложить в удар силу, вам необходимо добавить вес своего тела при помощи вращательного движения передней ноги. Для достижения хорошего упора в стартовой фазе удара не раскачивайте локоть назад — эта ошибка ослабит ваш удар.

сверху. Если вы хотите получить от удара максимальную отдачу, цельтесь в челюсть или височную область.

Техника выполнения дугообразного удара:

1. Встаньте в боевую стойку.
2. По мере нанесения этого удара правое плечо идет вперед, а левое отступает назад. Направьте кулак не по прямой линии, а по линии, описывающей дугу и как бы нависающей сверху. Ваша ладонь при этом должна быть обращена вниз.
3. Удар как бы в обходящем маневре ложится в цель. Быстро отведите нанесшую удар руку назад и примите боевую стойку.

Следующие фото иллюстрируют траекторию движения руки и технику выполнения дугообразного удара.



Вашему противнику не удастся избежать этого удара, если вы будете следовать этим примерам.

Апперкот

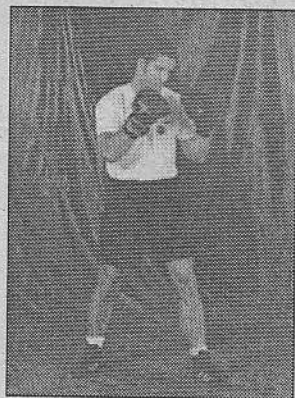
Окровавленные подбородки и, возможно, даже нокаут зачастую являются результатом апперкота, попавшего в цель. Название само говорит за себя: апперкот (дословно «удар снизу вверх») — это удар, который наносится

снизу и направлен на поражение цели, находящейся выше уровня «стартовой площадки» вашего удара. Для нанесения удара вы можете использовать как правую, так и левую руки. Когда же лучше нанести апперкот? Всякий раз, когда вы сможете это сделать! Его стихия — ближний бой, а его особенность — коварство.

Примите боевую стойку, а затем следуйте этим шагам, чтобы выполнить апперкот:

1. Наклонитесь, слегка согнув колени и расположив руки на уровне скул. Левую часть корпуса разверните вперед.
2. Нанесите удар правым кулаком прямо наверх, имитируя позу бодибилдера, демонстрирующего свой бицепс. Ладонь при этом должна смотреть на вас. Цель — корпус или подбородок.
3. Отдерните руку назад и встаньте в боевую стойку.

Следующие фото иллюстрируют технику выполнения апперкота.



Если ваш противник подошел слишком близко, угостите его апперкотом!

Круговой удар с разворотом

Если этот удар попадет в цель, то скорее всего приведет к нокауту. Круговой удар с разворотом, несомненно, самый мощный и хладнокровный удар — это «дитя» кикбоксинга. Вы можете использовать его независимо от того, какими антропометрическими данными обладаете, и если вам удастся попасть в цель, то нокаут неминуем. Но используйте его лишь тогда, когда точно знаете, что попадете в цель — иначе потеряете равновесие, и ваш противник получит явное преимущество.



Знаете ли вы..?

Круговой удар с разворотом был своего рода визитной карточкой чемпионки мира среди женщин по кикбоксингу Кэти Лонг.

Техника выполнения кругового удара с разворотом:

1. Встаньте в боевую стойку, а затем развернитесь, уводя правое плечо назад. По мере вращения корпуса выбросьте вашу правую руку в горизонтальном направлении. Кулак должен находиться в вертикальном положении.
2. Нанесите удар тыльной (обратной) поверхностью кулака.
3. После нанесения удара вы окажетесь в стойке правой ногой вперед. Отдерните руку и снова встаньте в боевую стойку.

Следующие фото иллюстрируют последовательность движений при нанесении кругового удара с разворотом.



Вот оно, «фирменное блюдо» кикбоксеров; изучите его и вы.

Не дайте вашему противнику опередить вас, нанесите удар сами. В приведенной ниже таблице указаны наиболее предпочтительные цели для нанесения различных видов ударов, рассмотренных в этой главе. В зависимости от их эффективности они распределены в три колонки: «хорошо», «допустимо» и «плохо».

Хорошо запомните их и следуйте нашим рекомендациям как на ринге, так и на улице. Помните: хорошая техника — это залог вашего успеха.

Удары руками

Удары	Хорошо	Допустимо	Плохо
Прямой удар (джеб)	Лицо	Грудь	Боковая часть лица
Кросс	Лицо, грудь, живот	Боковая часть лица, пах	
Хук	Боковая часть лица, почки,	Лицо	Грудь, живот
Апперкот	Лицо, живот	Грудь	
Дугообразный удар	Лицо	Боковая часть лица	
Крутовой удар с разворотом	Боковая часть лица	Лицо	
Удары локтями	Лицо		

Удары вне закона — удары локтем

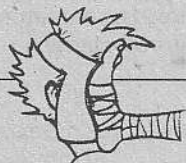
Никогда не применяйте удары локтем на соревнованиях — они «вне закона» (исключение составляет лишь Таиланд). Но вы можете отрабатывать их на тренировках, ведь в случаях самообороны они незаменимы. И если удары ногами — это ваше оружие дальнего радиуса действия, удары рукой — оружие среднего радиуса действия, то ваши локти и колени — это оружие ближнего радиуса действия.

Локоть — прекрасное оружие с великолепными «техническими» характеристиками; его поражающая поверхность твердая, костистая и острая. Подобно ударам ногами, удары локтем наносятся быстро и отрывисто, чтобы создать эффект сотрясения. Они обладают невероятной силой и с учетом того, что они наносятся с близкого расстояния, вы можете причинить вашему противнику серьезные увечья, а попадание в глаз, скулы и переносицу вызовет сильное кровотечение. Именно по этой причине в рамках спортивных состязаний на эти удары наложен строгий запрет.



Что есть что

Термином «радиус действия» мы обозначаем расстояние между вами и вашей целью. Определив это расстояние, вы можете правильно выбрать из своего арсенала необходимое вам оружие. Например: удары ногами — оружие дальнего радиуса действия; удары руками — оружие среднего радиуса действия; локти и колени — оружие ближнего радиуса действия.



Напутствие бойцам

В случае самозащиты, когда ваши руки не защищены боксерскими перчатками, старайтесь наносить удар не тыльной поверхностью вашей руки, а внутренней (ладонной) стороной лучезапястного сустава. Это уберезет вас от переломов костей кисти.

Есть много различных способов нанесения ударов локтями, но фронтальный и удар локтем с тыла являются самыми распространенными из них.

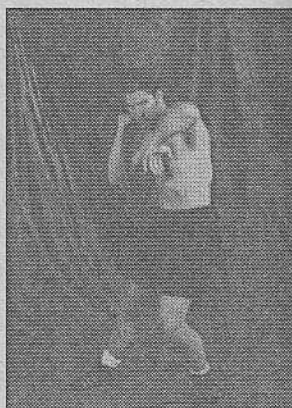
Фронтальный удар локтем:

1. Поднять левый локоть под углом 90 градусов к корпусу, расположив согнутую руку в горизонтальной плоскости; при этом ваша кисть окажется в непосредственной близости к плечу. Обратите внимание, что фронтальный удар локтем по технике исполнения напоминает хук, но не формируйте кулак, так как это вызовет напряжение мышц предплечья и уменьшит скорость удара.

2. Быстро и резко вытолкните вперед свое левое плечо и локоть, нанеся удар. Поразив цель, отдерните руку назад и вернитесь в первоначальное положение.

Следующие фото иллюстрируют технику выполнения фронтального удара локтем.

Следуя этим примерам, нанесите удар локтем.

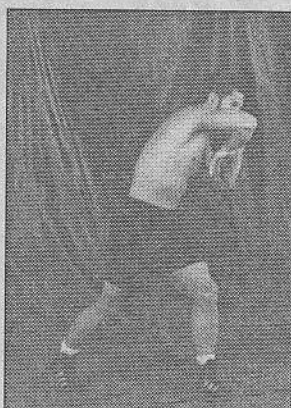
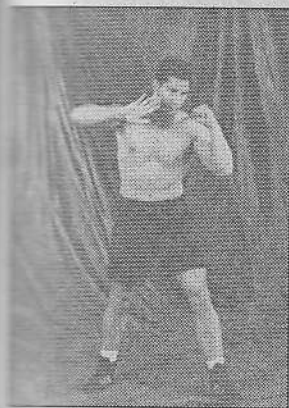


Удар локтем с тыла:

1. Закрутите верхнюю часть туловища вперед правым плечом; по мере его продвижения поднимите локоть правой руки, расположив ее в горизонтальной плоскости. Кисть при этом окажется близко к правому плечу, но не надо сжимать ее в кулак, оставьте свободной.

2. При резком движении руки вперед, которое вы должны предпринять, локоть продвигается и поражает цель. Затем резким движением отдерните локоть и вернитесь в исходное положение.

Следующие фото иллюстрируют технику выполнения удара локтем с тыла.



Не позволяйте противнику схватить себя: нанесите удар локтем с тыла.

Что вам следует знать

- Для нанесения удара используйте два самых больших и наиболее выступающих пястно-фаланговых сустава. Побелевшая кожа в области пястно-фаланговых суставов — признак чрезмерно сжатого кулака.
- Удар рукой — сложный с точки зрения механики процесс, вовлекающий в работу мышцы не только верхних отделов тела.
- Левши наносят удар большей силы левой рукой и занимают в стойке правостороннее положение; правша имеет правую «ударную» руку и стоит в стойке левой ногой вперед (такая стойка называется ортодоксальной).
- Шесть ударов руками: прямой удар, кросс, хук, апперкот, удары сверху вниз, а также «фирменное блюдо» кикбоксинга — мощный круговой удар назад.
- Удары локтем — оружие ближнего радиуса действия, на которое в рамках спортивных состязаний во всем мире (кроме Таиланда) наложен строгий запрет.



Руки наверх, подбородок вниз

В этой главе

- Виды ударов
- Основные блоки
- Уклон и нырок — два способа избежать удара
- Блоки коленом
- Танец кикбоксера
- «Отчаянные» блоки

Вы хотите получить удар в лицо? Глупый вопрос, не правда ли? Конечно, никто не хочет оказаться в роли мешка для отработки ударов. В этой главе вы узнаете, как избежать участи неподвижной груши и стать труднодоступной движущейся целью. Вы должны постигнуть эту науку, научиться избегать ударов и блокировать их, чтобы не оказаться в роли жертвы.

Итак, мы познакомим вас с приемами, благодаря которым вы сможете блокировать удары вашего противника — это для вас, молодые воины, нетерпеливо ожидающие выхода на ринг, следующий шаг в постижении азов кикбоксинга. А как же все остальные? Как же те, кто не ставит перед собой столь амбициозных целей? Не сомневайтесь, изучение защитных приемов и умение постоять за себя в критической ситуации с лихвой окупит ваши старания!

Если вы не дадите ударить себя, значит, вы не будете травмированы. До этого момента вы знакомились исключительно с наступательной тактикой ведения боя (удары руками и ногами), теперь вам предстоит изучить механизм защиты. Эта глава — ваш шанс узнать, как поставить блок на пути удара и избежать его неприятных последствий. Изучая основы блокирующих движений, вы сможете также по-новому взглянуть на свой организм, осознать его целостность и оценить удивительную способность ваших рук, ног и головы работать слаженно, подчиняя все единой цели.

«Руки вверх»

Блокировать — значит пресечь нападение. Умение принять удар — необходимый навык, особенно в случае, когда вы не можете уйти от удара противника достаточно быстро; это способ закрыть свое тело и избежать серьезных последствий удара.



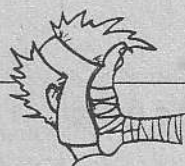
Знаете ли вы?..

Некогда забытые искусства самозащиты возрождались вновь, сначала в виде наивных забав в форме потешной борьбы, а позже трансформировались и принимали более агрессивную форму; кикбоксинг — яркий тому пример. Возникла новая агрессивная философия — «победить или умереть»: ударь, и ударь достаточно сильно, чтобы заставить врага пасть наземь. Да, это жестокая философия, но это — наша философия! Мы сторонники высказывания «лучше дать, чем получить», но способность блокировать удар или, что еще лучше, умение заставить вашего противника промахнуться вносят в борьбу особый шарм и пикантность.

Для начала давайте вспомним боевую стойку: руки согнуты в локтевых суставах и находятся в вертикальной плоскости, они напряжены, а локти приведены к грудной клетке, обеспечивая защиту ваших ребер. Собранные в кулак кисти рук расположите на уровне подбородка. Это положение вполне оправдано, и вы вскоре сможете убедиться в этом. В случае, если противник направит свой удар вам в лицо, вы можете легко поднять руку, чем обеспечите защиту подбородка и предоставите перчатке возможность поглотить удар; или приведите подбородок к груди и отведите лицо в сторону: и снова тыльная часть руки в перчатке примет удар на себя.

Выбор блокирующего инструмента зависит от вида ударов вашего противника. Вы можете использовать любую часть тела (предплечье, локоть, руку, колено), способную принять и выдержать удар. Через некоторое время эти области станут менее восприимчивыми к удару, порог их чувствительности значительно снизится, и вы не будете столь остро ощущать боль. Это качество делает ваши «орудия защиты» не только эффективными, но и превратит их в мощное оружие, которое вы сможете обратить против самого агрессора, так как при ударе противник может быть травмирован, встретив на своем пути столь «жесткое» сопротивление.

Что предпочтительнее: получить удар по голове или, подняв руку, подставить под удар предплечье? «Ни то, ни другое», — ответите вы. Но тем не менее вы должны сделать выбор, и на принятие решения у вас будут лишь доли секунды.



Напутствие бойцам

Помните, что с закрытыми глазами боль от удара вы ощутите ничуть не меньше, чем с открытыми, поэтому не закрывайте их — это единственный способ блокировать удар противника.

войте несколько правил, которые заложат крепкий фундамент ваших навыков: левая рука всегда защищает левую половину туловища, а правая, соответственно, правую; локти и предплечья, призванные защитить корпус, должны быть плотно прижаты к нему; не перекрещивайте руки, иначе можете стать уязвимы для противника. Вы всегда должны быть готовы отразить нападение, независимо от того, под каким углом оно нанесено.

Хлесткие удары

Ваш противник, если он — опытный и хороший боец, будет атаковать вас с разных углов и на разных уровнях, пытаясь нанести удар в самые уязвимые места. В стремлении одолеть вас он, вероятно, попытается ударить в голову или живот, и удар этот может быть нанесен под разными углами либо хлестким, либо проникающим движением.

Для наглядности давайте обратимся к примеру из фехтования. Помните, когда Зорро на телах врагов оставляет саблей свой «фирменный» знак в виде буквы Z? Это он делает хлесткими движениями, напоминающими движения из стороны в сторону.



Что есть что

Хлесткий удар — это удар, характеризующийся движением из стороны в сторону, в то время как **проникающий** удар направлен прямо в цель и наносится по наикратчайшему расстоянию.

Так сделайте правильный выбор — выберите предплечье и, возможно, вы даже избежите нокаута. Да, это будет больно, но удар по голове окажется гораздо больнее; подставлять под удар голову или живот — это плохая идея. Выбирайте меньшее из двух зол!

Наверно, блокирование ударов — это не самая лучшая форма защиты, особенно в условиях, когда на принятие решений вам отводятся сотые доли секунды, но тем не менее это может быть для вас единственная возможность свести последствия удара до минимума. Прежде чем перейти к изучению защитной техники, необходимо ус-

воить несколько правил, которые заложат крепкий фундамент ваших навыков: левая рука всегда защищает левую половину туловища, а правая, соответственно, правую; локти и предплечья, призванные защитить корпус, должны быть плотно прижаты к нему; не перекрещивайте руки, иначе можете стать уязвимы для противника. Вы всегда должны быть готовы отразить нападение, независимо от того, под каким углом оно нанесено.

Проникающие удары

Снова обратимся к Зорро и вспомним, как он, вырезав на теле своего врага букву Z, вонзает в него свою саблю — это пример проникающего удара. Он направлен прямо в цель, которой в большинстве случаев является голова или верхняя часть туловища.

Джеб, кросс в лицо или встречный удар ногой в грудь — это все примеры проникающего удара.

Блоки: захваты и парирования ударов

Цель любого бойца — вывести из строя противника, и он сделает все, чтобы добиться этого: обрушит на вас град ударов или, что еще хуже, будет стараться нанести удар в голову — самую уязвимую часть тела. И если вы не хотите, чтобы кто-то использовал вашу голову в качестве «учебного материала» для отработки ударов, вы должны уметь защитить себя. Мы уже упоминали об основном блоке. Теперь давайте познакомимся с двумя другими способами блокирования ударов — захватом и парированием.

Находясь в ортодоксальной боевой стойке (то есть левой ногой вперед), вы будете использовать свою правую руку для захвата или парирования ударов, наносимых левой рукой противника, и наоборот, удары его правой руки вы будете блокировать, используя свою левую руку.

Захват

Для того чтобы осуществить захват, постарайтесь представить себе, что кулак противника — это с силой брошенный бейсбольный мяч, который с большой скоростью приближается к вашей голове. Сконцентрируйте на нем все свое внимание и держите его в фокусе; как только он приблизится к вам, ловите его задней рукой, отклоняя при этом назад верхнюю часть туловища и перемещая свой вес на заднюю ногу. Так вы можете осуществить захват любого удара, независимо от того, хлесткий он или проникающий.

Парирование удара

Парирующий блок отклоняет удар, вместо того чтобы ловить его, как при захвате. Он не только поможет вам избежать удара, но и создаст благоприятные условия для проведения контратаки. Этот вид блока эффективен для защиты от проникающих ударов, таких как кросс и джеб; использовать при этом вы можете любую руку.

Давайте представим себе следующую ситуацию: вы находитесь в ортодоксальной стойке, и ваш противник наносит вам в голову джеб левой рукой. Чтобы парировать его, вы должны использовать свою правую руку, но сначала раскройте кулак в вашей боксерской перчатке. Затем, подставив руку, отведите удар от своего лица, а чтобы добавить силу, резко выбросьте вперед правое плечо. Этот маневр обеспечит грамотное перераспределение веса вашего те-



Что есть что

Захват останавливает удар, в то время как **парирование** отводит его.

ла и сделает процесс отражения удара более легким и эффективным. Но не старайтесь тянуться за ударом — это удар должен двигаться в вашем направлении; вы же направьте все свои усилия на то, чтобы осуществить взмах рукой, направленный поперек вашего лица (от уха до уха), отразить удар и быстро вернуться в боевую стойку.

При ударе кросс вы предпринимаете те же шаги, но при этом меняете руки, отводящие удар. Помните, что кросс в челюсть следует ожидать слева, так как противник наносит его правой рукой. Поэтому разверните вперед свое левое плечо и используйте для блока левую руку, при этом навстречу удару подставьте не ладонь, а ваше предплечье или локоть.

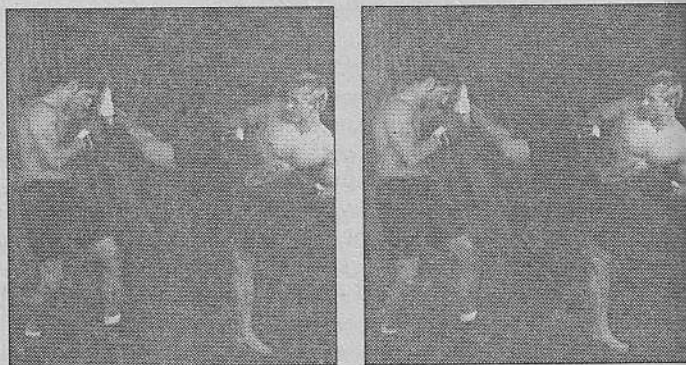
Блокирование хлестких ударов

Хлесткие удары, такие как хуки и боковые удары ногами, блокировать достаточно легко. Например, чтобы блокировать хук правой, вы должны использовать свою левую руку. Перед угрозой удара держите руки в вертикальном положении, а корпус, слегка развернув, немного подайте вперед. Для достижения лучшего баланса плечи разверните и распрямите. Поднимите левую руку, подставив ее под удар. Если хук направлен вам в голову, разверните плечо и поднимите руку так, чтобы либо ваша кисть, либо предплечье поглотили этот удар. Если же хук левой угрожает ребрам, разверните правое плечо вперед и, удерживая руки в вертикальном положении, прижмите их к корпусу. В этом случае удар поразит руку.

Предположим, ваш противник наносит боковой удар задней ногой в голову. В этом случае для того, чтобы защитить левую сторону головы от хлесткого удара, сделайте левой ногой шаг вперед и поднимите руку так, чтобы удар пришелся на предплечье (см. фото). В тот момент, когда вы делаете шаг, немного развернитесь вперед левой стороной и слегка пригните голову.

Различие между правым и левым блоками заключается в том, что при блокировании ударов, направленных в правую часть вашего туловища, вы должны сделать шаг правой ногой и повернуть вперед правое плечо, а затем блокировать удар, подняв правую руку.

Блокирование бокового удара, наносимого правой ногой (фото слева), и бокового удара, наносимого левой ногой (фото справа).



Пожизненная гарантия

Оружие дальнего радиуса действия — достаточно серьезное оружие и может доставить вам немало неприятностей; например, прямой удар ногой в живот заставит вас скрутиться от боли. Поэтому научиться блокировать такие удары и блокировать их хорошо — очень неплохая идея.

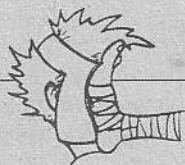
Вы уже знаете, что удары ногой могут быть нанесены либо в хлестком, либо в проникающем режимах. Также вы знаете, что для блокирования ударов руками и некоторых ударов ногами вы можете использовать руки. Но если вы хотите обеспечить защиту от ударов ногами на низком уровне на все 100 процентов, используйте колено. Не волнуйтесь, ваше колено при этом не пострадает, более того, согнутое колено — грозное оружие, и оно может весьма серьезно травмировать вашего противника. Используя колени, вы можете блокировать оба вида ударов: как хлесткие, так и проникающие. Для этого переместите вес тела на заднюю ногу и немного приподнимите переднюю. При приближении удара согните колено и поверните его навстречу опасности так, чтобы удар пришелся именно на него. Используйте этот прием для того, чтобы поставить блок на пути ударов ногой на низком уровне.



Блокирование хлестких и проникающих ударов: перенесите вес вашего тела на заднюю ногу и поднимите колено.

Смотри в оба...

Пришло время научиться, уклоняться и увертываться от ударов, совершая самые неожиданные и непредсказуемые движения. Большинство ваших противников в восьмидесяти процентах случаев, подобно «охотникам за головами», будут стремиться нанести удар именно в голову. Бой в кикбоксинге напоминает шахматную партию, и если ты будешь думать и анализировать ситуацию, то сможешь прогнозировать, куда попадет следующий удар, а следовательно, сможешь избежать его. И это — ваша цель: вы должны отразить атаку. Как? Внимательно следите за ударом, сфокусируйте на нем все свое внимание, определите, что является для него целью, и заставьте противника промахнуться.



Напутствие бойцам

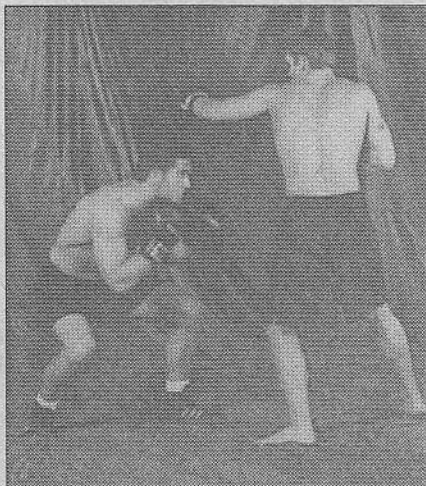
Процесс изучения способов блокирования ударов сопряжен с несколькими неприятными в чисто психологическом плане моментами, так как прежде чем поставить блок, вы должны позволить удару приблизиться к вам на опасное расстояние. Но не волнуйтесь. В конце концов вы научитесь отводить удар.

Учимся «нырять»

Заставить вашего противника промахнуться — это действительно искусство; для этого вы должны быстро пригнуться, и как бы «поднырнуть» под удар, подобно движению ныряющей утки. «О, это как раз то, что я умею хорошо делать!» — возможно, подумаете вы. Вероятно, это так. Но есть большая разница между тем, чтобы просто увернуться от удара и увернуться от удара правильно, иначе вы можете оказаться в весьма уязвимом положении. Например, если колено или локоть вашего противника нацелены прямо вам в лицо, уворачиваясь, вы можете открыться и подставить себя под удар.

Для того чтобы этого не произошло, необходимо запомнить следующие вещи: во-первых, уворачиваясь от удара, держите руки у головы. Это поможет вам выставить блок на пути удара в случае, если вы ошиблись и неправильно рассчитали его траекторию (см. фото). Во-вторых, если ваш инстинкт самосохранения побуждает вас нагнуться вперед, воспротивитесь этому. Ведь, нагнувшись, вы можете утратить баланс и оказаться в положении, удобном для нанесения еще одного удара или, что еще хуже, получить удар коленом в лицо. Вопреки инстинкту, согнув колени, присядьте настолько, насколько необходимо, чтобы избежать удара, но при этом ни в коем случае не наклоняйте вперед корпус.

Когда противник наносит удар, присядьте на корточки, удерживая спину относительно прямо. В этом случае, избежав удара, вы можете быстро вскочить на ноги, принять боевую стойку и нанести ответный удар.



Уклон... еще уклон — заставьте вашего противника промахнуться

Поворачивая корпус под небольшим углом, вы можете избежать большинства ударов, то есть уклониться от них. Однако чтобы освоить эту технику, нужно потратить достаточно много времени и сил. Но игра стоит свеч! Боец, в совершенстве владеющий искусством уклонения от ударов, достаточно быстро вымотает своего противника на ринге и сможет таким образом выиграть бой. А главное; если вы можете ускользнуть от удара, значит, вы избежите его, а следовательно, не будете травмированы.

Различают три вида углового уклона от удара: назад, уклон вправо и уклон влево. Для того, чтобы уклониться назад, вам необходимо сделать задней ногой шаг назад, переместить вес тела на заднюю ногу (см. фото) и слегка развернуть корпус спиной к противнику. Приподнимите левое плечо — это создаст дополнительную защиту для подбородка.

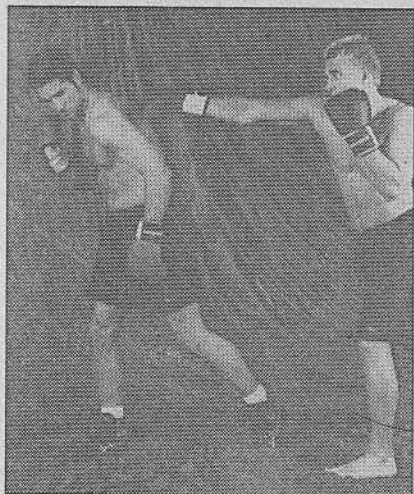
Избежав контакта, следуйте за движением уходящего удара и переместите вес, распределив его равномерно на обе ноги. Вернитесь в боевую стойку и контратакуйте.

Чтобы избежать джебов, кроссов и дугообразных ударов, вы будете использовать уклон вправо. Когда ваш противник наносит джеб, сделайте левой ногой шаг вперед, то есть прямо «под удар» (см. фото). При этом максимально разверните и наклоните вперед левое плечо, переместив вес на переднюю ногу. Это поможет избежать удара. После того как удар нанесен, встаньте в боевую стойку и начните контратаку.



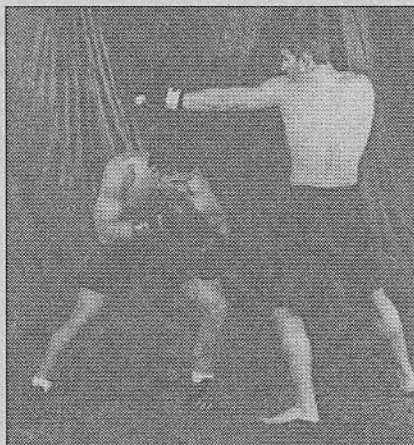
Фишки кикбоксинга

Несомненно, блокировать удар достаточно легко, но это не всегда самая лучшая форма защиты. Гораздо лучше «пропустить» удар мимо, чтобы он вовсе не попал в вас.



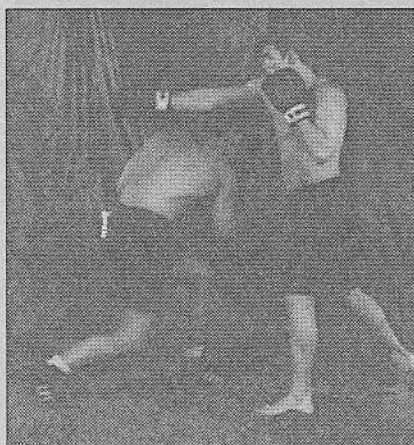
Если противник наносит удар — увернитесь от него, сделав шаг назад и развернув плечи. Вы можете «ускользнуть» от удара, просто выйдя из зоны его «действия».

Чтобы уклониться вправо, вы должны шагнуть «под удар». Если вы не предпримите этот шаг, то дадите противнику возможность нанести еще один удар.



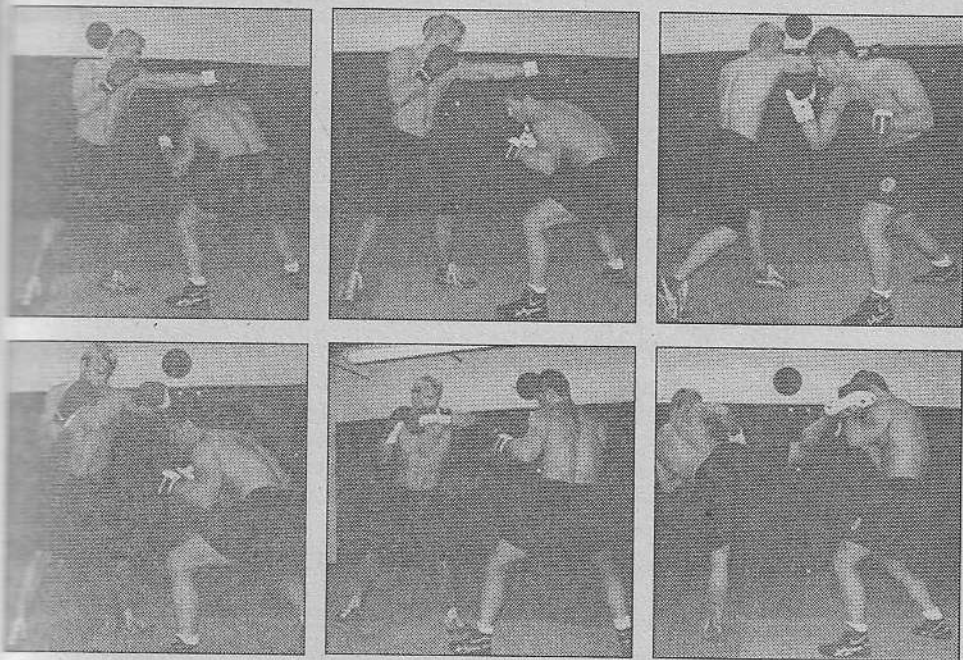
Если вы хотите уйти от удара, уклонившись влево, вам необходимо сделать небольшой шаг влево и вперед, чтобы обеспечить себя дополнительным пространством для отклонения (см. фото). Естественно, ваш вес при этом переместится на левую ногу, поскольку правое плечо разворачивается и опускается вперед, увлекая за собой центр тяжести. Удар пройдет мимо правого плеча. Как только минует опасность, снова встаньте в боевую стойку и предпримите контратаку. Постарайтесь атаковать, как только вам удалось совершить уклон от удара или заблокировать его, так как в этот момент противник будет наиболее уязвим. Не упустите свой шанс! Но даже если вы не использовали столь удачный для контратаки момент, у вас появилась прекрасная возможность перегруппироваться, так как вашему противнику потребуется еще некоторое время для следующей атаки.

Чтобы уклониться от удара влево, сделайте небольшой шаг вперед и налево, обеспечив тем самым себя дополнительным пространством для уклонения от удара.



Полноконтактный танец

Нагибаясь и уклоняясь от ударов, вы перемещаете вес своего тела с одной ноги на другую. Это движение — то, что соединит воедино различные защитные техники, заставляя вас исполнить причудливый «танец», цель которого — защитить себя. В своем стремлении избежать удары, особенно удары в голову, вы будете активно двигаться, уклоняться то вправо, то влево, вращаться и сменять одну защитную тактику другой. А перемещение веса с одной ноги на другую будет способствовать правильному исполнению и внесет гармонию в ваши движения. Следующие фотографии демонстрируют нам полноконтактный танец.



Полноконтактный танец: уклон от левого джеба; следующий уклон; уклон от кросса правой рукой; нырок от левого хука, переходящий в боевую стойку; блокирование бокового удара задней ногой.

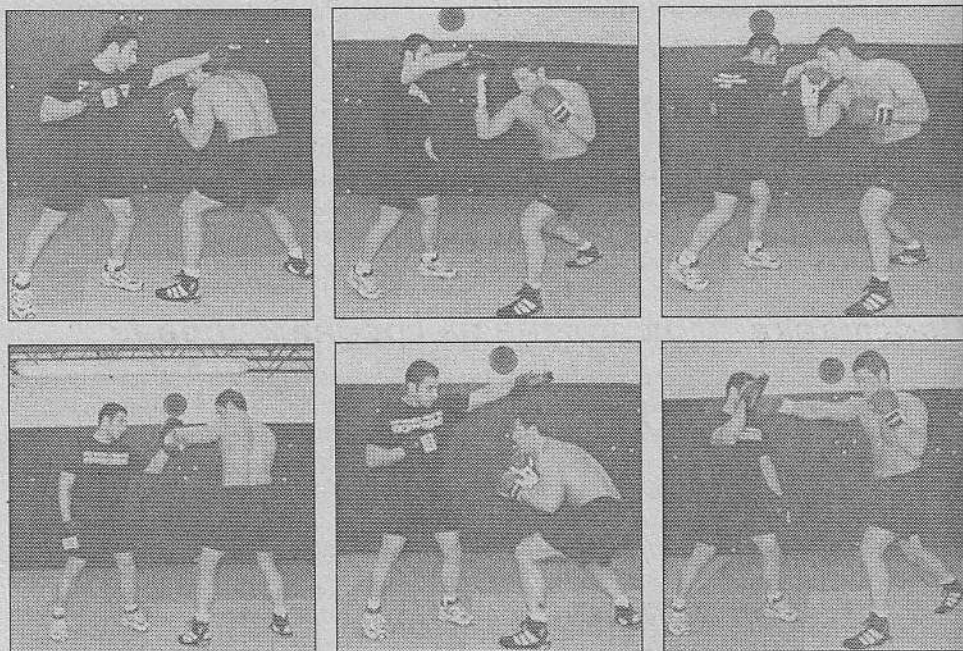
Тренировка: по какому пути идти?

Существуют разные способы, благодаря которым вы сможете оттачивать свои навыки. Давайте рассмотрим два из них: вы можете тренироваться самостоятельно или в компании с партнером. Но какой бы из этих путей вы не предпочли, в любом случае вам необходимо придерживаться одного принципа: раз-

бейте схватку на пять раундов по две минуты каждый с сорокапятисекундными перерывами между ними на отдых. И несмотря на то, что это всего лишь тренировка, старайтесь настроиться на бой так, как будто вы оказались один на один со своим противником. Держите свою голову и спину прямо; уходите от удара, приседая и как бы ныряя под него, не сгибаясь и не наклоняясь при этом.

Тренировка с партнером

Следующие фото являются яркой иллюстрацией тренировочного процесса в компании с партнером: учимся наносить удары и уклоняться от них.

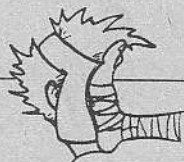


Верхний ряд слева направо: уклон от джеба левой; контратака апперкотом, наносимым правой рукой; уклонение от кросса правой рукой. Нижний ряд, слева направо: атака хуком с левой руки; «уход» от хука левой; контратака правым кроссом.

Натяните веревку

Если вы предпочли тренироваться самостоятельно, натяните веревку так, чтобы она проходила через центр ринга. Вы будете «нырять» под веревку, двигаться вдоль нее, приближаться к ней и отступать. Далее усложните задание: «нырнув» под веревку, сделайте шаг вперед и налево своей левой ногой, либо вперед и впра-

во — правой ногой. Но обязательно убедитесь в том, что нырок вы осуществляете за счет приседания, а не путем сгибания корпуса. Двигаясь то вперед, то назад, вы научите свое тело чувствовать движения и сделаете их более органичными. Чтобы внести разнообразие в тренировочный процесс, сделать его более ярким и насыщенным, при подходе или отходе добавьте джеб или апперкот. Процесс ныряния и вставания не только поможет вам уйти от удара, но и вложит дополнительную силу в ваш контратакующий удар.



Напутствие бойцам

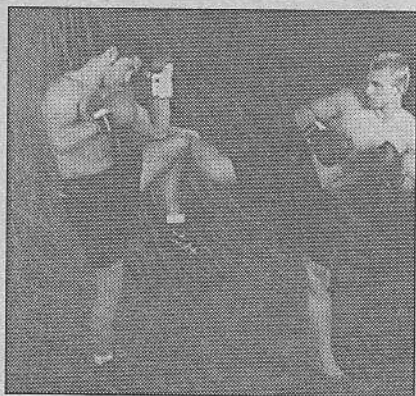
Уворачиваясь от удара, не наклоняйтесь вперед, иначе вы можете столкнуться с локтем или коленом своего противника.

Отчаянные блоки

Крутые времена требуют крутых решений. Если вы недооценили силу удара, или не удержались и закрыли глаза при его приближении, или, возможно, потеряли баланс, уворачиваясь от удара, то знайте — еще не все потеряно! В отчаянном положении, когда уже ничто иное не работает, в вашем арсенале еще есть блоки — и они ваш последний шанс.

Подставка-блок голени на среднем уровне

Если вы не можете сделать точный прогноз в отношении того, куда нацелен удар, используйте коленно-локтевой блок (см. фото). Его явное преимущество заключается в том, что он обеспечивает защиту в достаточно большом диапазоне, то есть на разных уровнях (с головы до ног). Однако такое положение значительно ограничивает вашу двигательную способность и затрудняет проведение контратаки. Более того, поставив блок, вы окажетесь в невыгодном положении и станете достаточно уязвимы для последующих ударов.



По мере приближения удара ногой поднимите согнутую в коленном суставе левую ногу до уровня левого локтя и примите коленно-локтевую позу. Голову слегка наклоните. Кисть левой руки должна находиться на одном уровне с верхней частью головы.



Фишки кикбоксинга

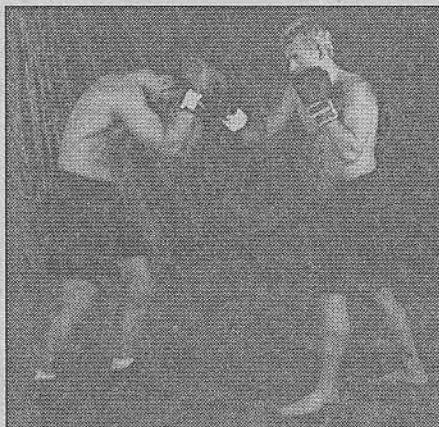
Удары коленом и локтем одинаково хороши как в атаке, так и в обороне. Используйте их для защиты — они являются прекрасным оружием для блокирования ударов. Они не только спасут вас от удара, но и нанесут ощутимый ущерб вашему противнику.

жают поле зрения, и вы не сможете в полном объеме контролировать действия вашего противника (см. фото).

Опустите подбородок, а руки поднимите вертикально вверх, расположив их на расстоянии восьми–десяти сантиметров друг от друга; при этом они должны касаться вашего лба.

Глухая защита

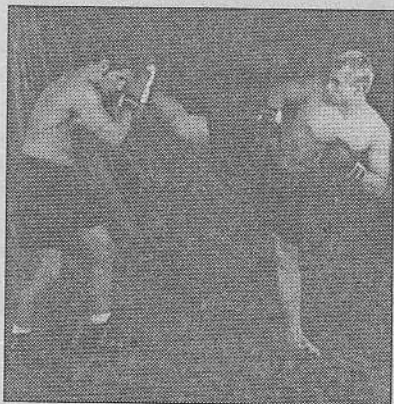
Используйте этот блок лишь в крайнем случае. Например, если противник наносит удар за ударом по голове и вам необходимо прикрыть ее обеими руками, или если вы не знаете, какой именно блок вам следует выбрать в конкретной ситуации. С одной стороны, этот блок, ставя под удар руки, не ограничивает вас в движениях, и вы можете двигаться из стороны в сторону, уходя от других ударов. С другой стороны, он автоматически оставляет открытым для атак противника ваш корпус. Поэтому будьте осторожны. Более того, подобное положение рук значительно су-



Усиленный блок (подставка)

Если у вашего противника мощный боковой удар задней ногой, используйте усиленный блок. Для этого вы должны скрестить руки (но только для этого блока!).

Перекрещивая руки, вы располагаете их так, как будто одной рукой подпираете другую и тем самым усиливаете блок (см. фото). Но будьте осторожны: ставя этот блок, вы оставляете свою правую сторону открытой для нанесения ударов. Поэтому, блокировав удар, вы должны немедленно возвратиться в боевую стойку.



Чтобы блокировать удар ногой, поднимите левую руку и подоприте ее правой. Расположив их таким образом, вы существенно усилите блок.

Клинч

Клинч, или «медвежий объятия», по сути своей не является блоком, скорее это прием, призванный защитить бойца, оказавшегося в отчаянном положении. И хотя клинч с точки зрения технического исполнения трудно назвать блоком, мы рекомендуем вам пополнить свой арсенал защитных средств и воспользоваться им, оказавшись в безвыходной ситуации. При этом вы должны захватить своего противника и притянуть его к себе (см. фото). Вам необходимо захватить его руки. Находясь на близком расстоянии, вы выходите из зоны, опасной для получения удара ногой, и получаете возможность использовать оружие ближнего радиуса действия (например, колено). И хотя опасность получения удара сохраняется, противник, находясь на таком близком расстоянии, вряд ли сможет ударить сильно, к тому же вы можете предпринять попытку нарушить его баланс.



В клинче вы должны захватить своего противника и притянуть его к себе. Попробуйте связать его руки, захватив их.

Что вам следует знать

- Удары можно наносить в хлестком и проникающем режимах.
- Научитесь блокировать удары — и вы избежите травм.
- Используя колени, вы сможете блокировать большинство ударов ногами.
- Уклон и нырок помогут вам избежать удара и заставят противника промахнуться.
- В причудливом «танце» вы сможете плавно переходить от одной техники к другой.
- Попав в безвыходную ситуацию, вы можете использовать «отчаянные» блоки.

Ес
роп
ни
то
сво
как
вас
жи
зна
ти
Д
дол
фес
под
Од
жал
Т
ти
лик



«Порхать, как бабочка, и жалить, как пчела»

В этой главе

- Бой с тенью
- Работаем ногами
- Комбинации ударов ногами
- Комбинации ударов руками
- Комбинации ударов руками и ногами

Если хорошо присмотреться, то можно заметить, что многие движения мастеров боевых единоборств напоминают нам движения животных: каждому из них присуща своя отличительная черта, и боевые единоборства выбрали в себя то самое лучшее, что есть у них. Например, длинноногий журавль поражает своим изяществом, тигр — силой, а леопард отождествляется со скоростью. А как же слон? Что можете вы сказать о слоне? Какие ассоциации возникают у вас при упоминании о нем? Да, это огромное, массивное и чрезмерно тяжелое животное. И хотя, возможно, он изящен по-своему, но быть похожим на него — значит, стать аутсайдером на ринге. Так сделайте для себя вывод: чтобы прийти к победе, надо быть легким, сильным и подвижным.

Движение — это ваш козырь. Двигательная активность — это то, к чему вы должны стремиться и на ринге, и вне его, особенно на тренировке. Суперпрофессионал, звезда и блестящий мастер своего дела Мухаммед Али, выжидая подходящий момент для нанесения удара, с легкостью передвигался по рингу. Однажды его тренер Банди очень метко подметил: «Он порхает, как бабочка, и жалит, как пчела».

Так как же добиться этого? Куда и как следует двигаться, чтобы не только уйти от ударов, но и самому поразить противника с таким же изяществом, как и великий мастер. Вам, новичкам, делающим первые шаги в кикбоксинге, еще толь-

ко предстоит научиться этому. Ваш следующий шаг — это «бой с тенью». Также вы овладеете искусством боевого танца и, соединив все это воедино, сможете создать свой собственный, уникальный, непохожий ни на какой другой стиль.

Танец бойца: бой с тенью

Бой с тенью — это борьба между вами и воображаемым противником. И хотя он невидим, вы должны получить значительное преимущество, искусно маневрируя, соединяя серию ударов руками и ногами, изящно уклоняясь от них и отважно ставя блоки на пути фантомных ударов. Ваша цель: добиться превосходства над воображаемым противником благодаря искусной практике и хорошей технике. Бой с тенью связывает воедино все то, что вы научились делать до этого момента: наносить удары руками, ногами, ставить блоки и уклоняться от ударов.

Зачем вам вступать в бой с фантомом? Для этого есть четыре основные причины:

1. Бой с тенью поможет вам отточить технику движений, выработать свой собственный ритм и освоить комбинации.
2. Бой с тенью «разогреет» ваше тело, подготовив его к бою или тренировке: начиная бой в медленном темпе, постепенно наращивайте его интенсивность.
3. Бой с воображаемым противником психологически подготовит вас к борьбе на ринге или встрече с потенциальным противником на улице. Более того, постоянно отрабатывая и шлифуя комбинацию за комбинацией, вы доводите свои действия до автоматизма, что окажет вам неоценимую услугу в схватке с противником, когда вы сможете внезапно вспомнить и применить удачный прием. Научившись комбинировать различные виды ударов, вы будете иметь значительное преимущество перед своим противником, а в критической ситуации эти комбинации могут даже спасти вам жизнь.
4. Эти комбинации — отличная тренировка, даже в случае, если вы не планируете выходить на ринг.

Начать работать над комбинациями нелегко, но мы поможем вам справиться с этой задачей. Особенно трудно объединить различные комбинации. Мы это уже сделали за вас. Но, постепенно совершенствуя свое мастерство, вы сможете предпринимать самостоятельные шаги, чтобы обрести свой собственный стиль. Будьте уверены в себе, в своих силах, ведь все, что вы будете делать, вы уже проходили и знаете.

Представляем вам следующие комбинации:

джеб и кросс;

джеб, кросс и прямой удар ногой;

джеб, кросс, прямой удар ногой и уклон.

Заметьте, что те движения, которые лежат в основе объединения различных техник, это и есть бой с тенью.

Да, вероятно, первое время, сражаясь с тенью перед зеркалом, вы будете ощущать некоторую неловкость и чувствовать себя глупо. Чтобы переломить ситуацию, мы предлагаем вам воспользоваться следующим сценарием: мысленно перенеситесь в детство. Наверное, в то далекое время у вас был какой-то

воображаемый друг? Так вот, представьте себе, что теперь он ваш враг, и деритесь с ним. Если все же вас смущает подобная тактика и вы не можете вести бой с тенью, попросите своего тренера или партнера по тренировке помочь вам.

Ваш бой с тенью должен длиться от двух до трех минут, что составляет фактическую продолжительность раунда в кикбоксинге. В зависимости от степени вашей физической подготовки, вы должны провести от трех до пяти раундов. Помните, что бой с тенью — это и разминка, и тренировка одновременно. Начните бой в легком темпе и постепенно наращивайте его, доведя до реального темпа борьбы. Будьте готовы к тому, что к моменту «финального гонга» у вас может появиться одышка. Не волнуйтесь, это вполне нормальное явление.

Одним из положительных моментов подобного тренинга является его мобильность. Вы не привязаны к тренировочному залу и в случае необходимости (например, в поездке) можете провести спарринг с тенью где угодно.



Что есть что

Бой с тенью или **бокс с тенью** — это не что иное, как способ объединения нескольких видов техник в одно целое: блоков, уклонов, нырков, ударов ногами и руками. Вы можете заранее спланировать свои занятия, придав им либо оборонительный, либо наступательный характер.



Знаете ли вы?..

Японские мастера боевых искусств для усовершенствования своих боевых навыков и поддержания хорошей физической формы разработали специальный вид упражнений, которые они используют в борьбе с воображаемым противником. Этот комплекс соединил различные виды блоков, а также удары руками и ногами. Этот вид упражнений широко практикуется в традиционных боевых искусствах и обозначается японским словом «ката», что в переводе означает «форма» или «формальное упражнение». Бой с тенью — это обновленная и усовершенствованная форма ката.

Работаем ногами

Теперь, когда вы уже знаете основные виды блоков, а также освоили технику нанесения ударов ногами и руками, вы научитесь объединять их в различные комбинации. По мере совершенствования своих спортивных навыков вы снова и снова будете возвращаться к его азам. Поэтому на данном этапе вам необ-

ходимо заложить хороший и прочный фундамент. Так что же поможет вам в этом? Бой с тенью, безусловно, один из важных компонентов тренировочного процесса, и он должен стать неотъемлемой частью ваших занятий. Но существуют и другие способы, которые позволят вам успешно выстраивать комбинации. Например, хорошие и гармоничные движения — это ключ к успеху. Обладая хорошей техникой движений, вы можете утомить и измотать противника, легко перемещаясь по рингу и оставаясь при этом вне зоны его досягаемости.

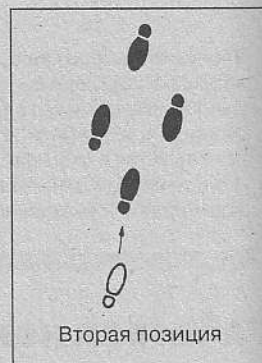
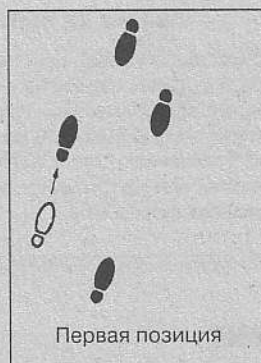
Понаблюдайте за боксерами: они «танцуют» на пальцах ног и никогда не опускаются на пятки. Вам нужно привыкнуть стоять на подушечке стопы, ведь как только вы встанете на пятки, баланс будет нарушен.

Также вам необходимо научиться правильно поворачиваться. В основе всех ударов лежат повороты вокруг своей оси; они обеспечивают их мобильность и придают им силу. Кроме того, поворот способствует плавному переходу от одной тактики к другой. Чтобы осуществить поворот вокруг своей оси, вращайтесь на подушечке стопы ведущей ноги, и когда задняя нога окажется у вас за спиной, немного ослабьте ноги в колене. Разворот вокруг оси универсален, он работает по одному принципу для обоих видов стоек (см. фото).

Для мобильности используйте разворот вокруг своей оси: готовимся к развороту (слева) и осуществляем разворот на подушечке стопы ведущей ноги (справа).



Чтобы приблизиться к своему противнику или уйти от него, сделайте скользящий шаг вперед (слева), а затем подтяните заднюю ногу (справа).



Другим способом эффективного перемещения являются скользящие (шаркающие) движения, которые позволят вам быстро приближаться и удаляться. Для этого, находясь в боевой стойке, подайте ваше тело вперед и, оттолкнув-

сзади задней ногой, двигайтесь вперед, плавно скользя по полу, почти не отрывая от него ног. Подобным образом можно передвигаться как в передне-заднем, так и в боковом направлениях.

Но прежде чем перейти к сложным комбинациям, поработайте над своими движениями, сделав их легкими, изящными, гармоничными. Отработайте скользящие движения, подтягивание ног, повороты вокруг своей оси, научитесь балансировать на носках. Затем начните с одного удара ногой, например с прямого удара левой. Нанесите его несколько раз подряд и проследите за тем, насколько

быстро и правильно вы возвращаетесь в боевую стойку. Не забывайте при этом держать руки в правильном положении и смотреть прямо на вашего противника.

Вы можете также пробовать тренироваться в движении, например, двигаясь из одной стороны гимнастического зала в другую, вы отработываете прямой удар правой ногой, а пересекая зал в противоположном направлении, продельваете то же самое другой ногой. Та же концепция лежит и в основе отработки ударов руками: наносите серию джебов в воздух, а затем серию кроссов. Это позволит вам сфокусироваться на отдельных видах ударов и довести их до совершенства. После того, как вы уже почувствуете себя достаточно уверенно, выполняя эти удары, можете объединить их вместе. Затем к серии ударов добавьте немного движений и спарринг с тенью, и скоро вы будете двигаться, как Мухаммед Али.



Что есть что

Легкие скользящие движения при полном сохранении баланса — это способ быстро приблизиться к противнику или удалиться от него.

Творческий подход

Правильно выполненный удар ногой может серьезно травмировать соперника. Чтобы настроиться на удар, представьте, что ваши руки, находящиеся в правильном положении, крепко привязаны к корпусу и защищают его, не давая противнику ни малейшей возможности найти слабую точку в обороне. Теперь ноги — это ваше единственное оружие. Отрабатывайте ими удар за ударом, соединяя их в различные комбинации, и вы не только отточите свою технику, но и выработаете собственный стиль.

В этой части мы приводим некоторые из возможных комбинаций, но вы вполне можете проявить инициативу и создать свою собственную. Экспериментируйте! Проявите фантазию! Ключ к успешному обучению — творческий подход. И если вы разработаете свою собственную комбинацию, применяйте ее, и она сослужит вам добрую службу.

Будучи новичком, не форсируйте события; хорошая техника приходит с практикой. Главное — неукоснительно следовать формуле, которая станет залогом вашего успеха:

Хорошая техника + Скорость = Сила

Начните с ударов ногами, ориентированных на «низкие» цели — голень, колени, бедра. Выберите одну цель и наносите удар за ударом до тех пор, пока не почувствуете, что готовы перейти к решению более сложной задачи. Не торопитесь и постарайтесь подольше задержаться на каждой из комбинаций, чтобы тщательно проработать их. Придерживайтесь следующей последовательности: удар, танец, боевая стойка.

Комбинации, далее приведенные в нашей книге, хорошо зарекомендовали себя на практике и действительно достойны вашего пристального внимания.



Фишки кикбоксинга

Вполне естественно, что никто не хочет быть мишенью для ударов, поэтому нет ничего удивительного, что ваш противник приложит все усилия, чтобы этого избежать. Он будет активно двигаться, перемещаясь из стороны в сторону, изворачиваться, уклоняться и ставить блоки на пути ваших ударов. Поэтому для того, чтобы увеличить свои шансы на точное попадание в цель, наносите удары ногами и руками на всех уровнях и под всеми возможными углами. Ваша цель заключается в том, чтобы держать противника в неведении, заставить его гадать, куда будет нанесен следующий удар. Возможно, в подобной ситуации вам удастся заставить его врасплох и нокаутировать.

Последовательность атак

Итак, переходим в наступление! Теперь необходимо разработать план действий и выработать тактику. Наша цель — нокаутировать противника. И в этом вам помогут комбинации, которые заставят его метаться в попытке разгадать ваши планы и предполагать, куда именно будет нанесен следующий удар. А диапазон действий практически неограничен. Вы можете наносить изолированные удары руками или ногами или, чередуя их, реализовывать целые комбинации. Ваши удары могут быть направлены по верхней или нижней частям туловища, по правой или левой его половине. Или, например, можно нанести удар сначала в живот, а затем в самую нижнюю часть, скажем, в голень. Главное — вымотать противника, найти слабые места в его защите и заставить непрерывно работать, отражая атаку за атакой и блокируя удар за ударом. Изматывайте противника и создайте предпосылки для нокаута.

Старайтесь быть непредсказуемым не только во время боя на ринге, но и на тренировке. Кроме того, что вы используете удары ногами на разных уровнях, вы должны научиться выполнять их одинаково хорошо обеими ногами. Это не только сделает вас более универсальным бойцом, но и поможет сжечь огромное количество калорий.

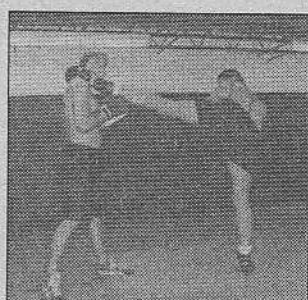
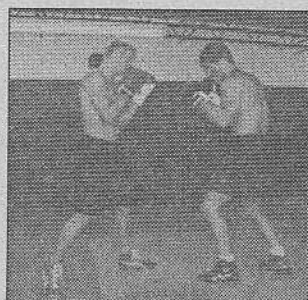
Комбинация ударов ногами № 1: прямой удар задней ногой — боковой удар передней ногой

Прямой удар задней ногой — это удар, который наносится на низком уровне. Если вы хотите выбить почву из-под ног у своего противника, цельтесь в грудь, а затем нанесите боковой удар передней ногой в голову или бедро.

Техника выполнения комбинации ударов:

1. Примите боевую стойку.
2. Развернитесь к противнику и нанесите атакующий прямой удар задней ногой.
3. Верните ногу в исходное положение.
4. Развернитесь боком и нанесите боковой удар передней ногой.
5. После нанесения удара поставьте ногу на пол; убедитесь, что ваши руки находятся в правильном положении.

Следующие фотографии иллюстрируют последовательность этапов при выполнении этой комбинации.



Прямой удар задней ногой в среднюю часть туловища. Вернитесь в боевую стойку, а затем нанесите боковой удар передней ногой.

Комбинация ударов ногами № 2: прямой удар передней ногой — боковой удар задней ногой

Большинство комбинаций, которые разработаны для начинающих кикбоксеров, начинаются с прямого удара передней ногой. И это вполне оправданный шаг. Во-первых, это очень быстрый и стремительный удар, а во-вторых, он достаточно прост в исполнении, и его легко освоить. Поэтому, чтобы остановить атаку противника и ввергнуть его в шоковое состояние, сначала нанесите прямой удар передней ногой в область живота или бедро, а затем воспользуйтесь более мощным боковым ударом задней ноги, который вы можете нанести туда, куда сочтете нужным: корпус, голову или ноги.

Давайте рассмотрим эту комбинацию шаг за шагом:

1. Примите боевую стойку.
2. Поднимите колено и выполните прямой удар передней ногой.
3. Быстро отдерните ногу обратно и верните ее в положение боевой стойки.

4. Теперь поднимите заднюю ногу, согнув ее при этом в коленном суставе. Разверните вперед правое плечо и всю правую половину туловища.
5. Приведите правую ногу в горизонтальное положение и с силой вытолкните ее для нанесения бокового удара.
6. Приведите ногу в согнутое положение и опустите.

Комбинация ударов ногами № 3: встречный удар — встречный удар с разворотом

Грамотно выполненный встречный удар может лишить вашего противника равновесия. Поэтому, если вам удалось достичь этого, воспользуйтесь ситуацией и нанесите противнику встречный удар с разворотом, тем более, что выполнив первый удар, вы окажетесь в положении, удобном для нанесения встречного удара с разворотом, то есть спиной к противнику. Цельтесь ему прямо в грудь или живот.

Схема выполнения данной комбинации:

1. Примите боевую стойку.
2. Начните комбинацию со встречного удара передней ногой; для этого поднимите согнутую в коленном суставе ногу и нанесите удар в цель.
3. После того, как ваш удар поразит цель и вы отдернете ногу назад, вы частично окажетесь спиной к цели, что позволит нанести встречный удар с разворотом.
4. Продолжайте разворачиваться и нанесите встречный удар с разворотом.
5. Опустите ногу и встаньте в боевую стойку, но уже другой стороной вперед.



Фишки кикбоксинга

Большая часть комбинаций для новичков начинается с прямого удара передней ногой. Это самый доступный, легкий и безопасный для выполнения удар, не требующий идеального баланса.

Комбинация ударов ногами № 4: прямой удар передней ногой — боковой удар передней ногой

Удары в этой комбинации наносите одной и той же ногой. Прямой удар должен быть нацелен в живот или бедро противника, а боковой удар передней ногой — в его голову. Но если все-таки вам не удалось уложить своего соперника, завершите комбинацию ударом рукой.

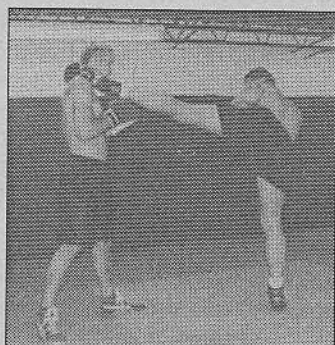
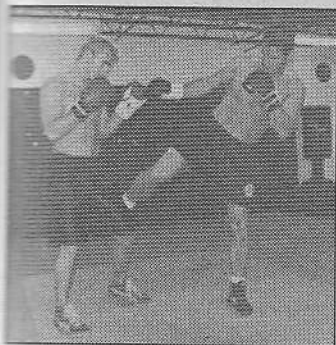
Рассмотрим комбинацию шаг за шагом:

1. Примите боевую стойку.
2. Для нанесения прямого удара используйте ведущую ногу.

3. После нанесения удара ваши плечи окажутся в расправленном положении, и как только нога коснется пола, разверните вперед левую половину своего корпуса.
4. Этой же ногой нанесите боковой удар.
5. Опустите ногу и вернитесь в боевую стойку.

Комбинация ударов ногами № 5: нанесение бокового удара задней ногой в двух плоскостях — низкой и высокой

Эта комбинация — очень грозное и мощное оружие, она даст вам шанс отправить своего противника в нокаут. Начните комбинацию с оглушающего бокового удара задней ногой, направленного в бедро. Для этого подайте корпус вперед и нанесите удар правой ногой в нижнюю часть бедра противника (см. фото). После удара, оказавшись противоположной стороной вперед, не останавливайтесь и нанесите боковой удар левой ногой в голову, с тем чтобы нокаутировать противника.



Для того, чтобы ошеломить противника, нанесите мощный боковой удар задней ногой в нижнюю часть бедра, и как только вы опустите правую ногу на пол, сразу же наносите удар левой ногой в голову.

Комбинация ударов ногами № 6: боковой удар задней ногой — встречный удар

Боковой удар задней ногой — это очень узнаваемый удар, и любой опытный кикбоксер распознает его еще на начальной стадии и, соответственно, предпримет контрмеры. Это как раз тот момент, когда вы можете и должны нанести встречный удар в живот или грудь, так как противник вряд ли сможет заметить приближение этого удара.

Схема выполнения комбинации:

1. Примите боевую стойку.
2. Нанесите боковой удар задней ногой, направленной в голову вашего противника.
3. После того, как вы нанесли удар и опустили ногу, вы окажетесь в обратной боевой стойке; из этого положения нанесите встречный удар. Оба эти удара в данной комбинации наносятся одной и той же ногой.

Старое доброе «раз, два»

Хотите освоить несколько великолепных ударов руками? Тогда начните практиковать следующие комбинации, и вы сможете не только при необходимости постоять за себя, но и прекрасно отработать технику нанесения ударов руками и сжечь при этом немалое количество калорий. Подумайте и о своем противнике, поставив себя на его место. Ведь ему будет достаточно легко блокировать одиночный джеб, не правда ли? Но если вы предпримите серию ударов, удачно объединив их в комбинацию, где они будут сменять друг друга с молниеносной скоростью, вы доставите противнику немало хлопот. Выполните три удара — джеб, кросс и хук, — объединив их в блистательную комбинацию, и вы серьезно заявите о себе.

В этой части книги мы приводим вам некоторые из возможных комбинаций, но это вовсе не значит, что вы должны следовать исключительно им. Вы можете проявить фантазию, творчески подойти к тренировочному процессу и составить свои собственные комбинации, отдав предпочтение тем или иным ударам, поскольку каждый из нас имеет свои пристрастия. Создайте свою собственную комбинацию, и вы сможете получить значительное преимущество перед соперником.

Для того, чтобы изучить эти комбинации, выберите путь от простого к сложному. Сначала соедините и отработайте два удара вместе. Затем добавьте третий, четвертый. Увеличивая количество ударов в комбинации, постепенно усложняйте их. В конце концов, нет другого способа достичь мастерства, кроме как тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться. Независимо от того, какой вид кикбоксинга вы выбрали для своих занятий, вы будете снова и

снова встречать эти комбинации, даже занимаясь в кардиоклассах. Удары руками имеют свои цифровые обозначения (от 1 до 6), и эта цифровая система облегчает работу тренера, избавляя его от необходимости произносить длинные названия комбинаций ударов руками:



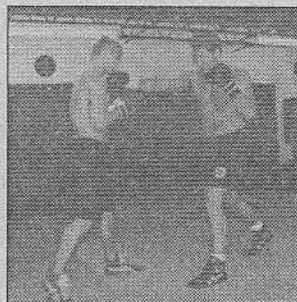
Фишки кикбоксинга

Как добиться молниеносной скорости и сокрушительной силы? Рецепт достаточно прост: нанесите джеб, а затем «приправьте» его кроссом.

- Джеб = 1
- Кросс = 2
- Хук = 3
- Апперкот = 4
- Дугообразный удар = 5
- Круговой удар с разворотом = 6

Комбинация 1-2: джеб — кросс

В дальнейшем большинство комбинаций будут начинаться именно с нанесения ударов джеб и кросс; это — стандартный строительный блок для «возведения» большинства комбинаций.



Быстро нанесите удар ведущей рукой (слева), а затем выполните кросс другой рукой.

Комбинация 1-2-3: джеб — кросс — хук

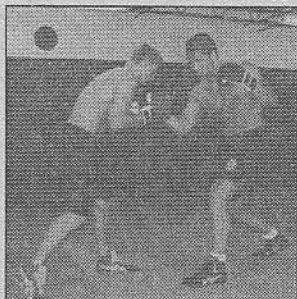
Если вашему противнику удалось в предыдущей комбинации заблокировать удары 1 и 2, то сразу после кросса нанесите хук, и вы получите еще один шанс поразить соперника.

Комбинация 1-2-3-4: джеб — кросс — хук — апперкот

Комбинация 1-2-3-4 — это совершенная смесь скорости, силы и разнообразия углов нанесения ударов. Нанесите апперкот, если вашему противнику удалось заблокировать джеб, уклониться от кросса и, сделав нырок, избежать хука.

Комбинация 1-4: джеб — апперкот

Используйте эту комбинацию, если ваш противник постоянно уклоняется от ударов, совершая нырки.

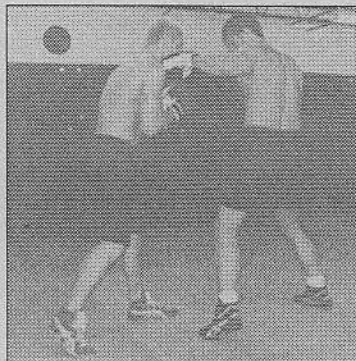


Вы наносите джеб, а ваш противник уклонился от него, сделав «нырок» (слева); тогда, воспользовавшись ситуацией, нанесите апперкот по голове противника.

Комбинация 1-4-3: джеб — апперкот — хук

Если противнику удалось блокировать и апперкот, то у вас нет другого выбора, кроме как нанести еще один удар в голову. Так что добавьте хук.

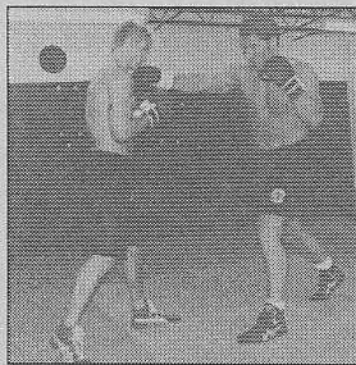
Блокируя апперкот, противник вынужден будет приподнять голову. Тем самым он откроется для другого удара. В этот момент нанесите хук в голову соперника.



Комбинация 1-4-3-2: джеб — апперкот — хук — кросс

Все эти мощные удары, собранные в один «букет», должны нокаутировать вашего противника.

После серии из трех первых ударов нанесите кросс с максимальной силой.

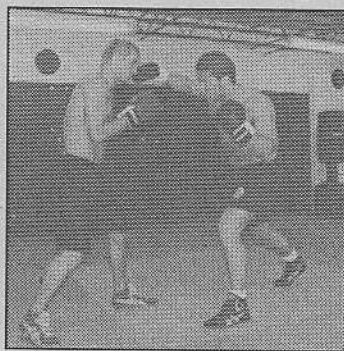
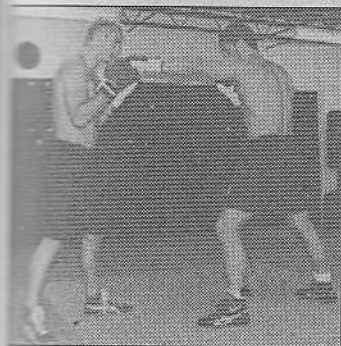


Используя комбинацию из четырех ударов, надо понимать, что невозможно нанести их все с максимальной силой. Поэтому, нанося первые три удара, ошеломите противника стремительностью и скоростью атаки, а затем сделайте акцент на силу.

Комбинация 1-5: джеб — дугообразный удар

Это еще одна очень простая, но при этом весьма коварная комбинация. После того, как вы нанесете джеб, ваш противник приготовится отразить кросс, а вы

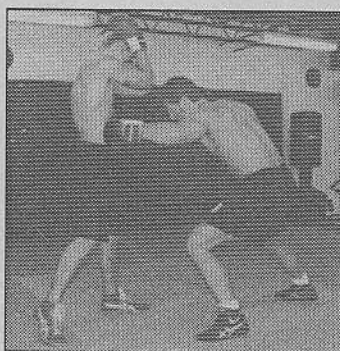
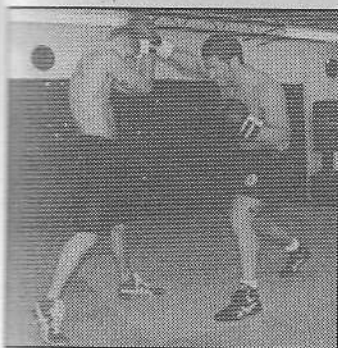
Вместо этого нанесете ему дугообразный удар. Это ошеломит его и приведет в чувство полного смятения.



Нанесите джеб в голову (слева). Затем, когда противник будет ожидать продолжения комбинации 1-2, нанесите вместо кросса дугообразный удар (справа).

Комбинация 1-5-3: джеб — дугообразный удар — хук в туловище

В этой комбинации с изменением угла атаки меняется и уровень ее проведения.

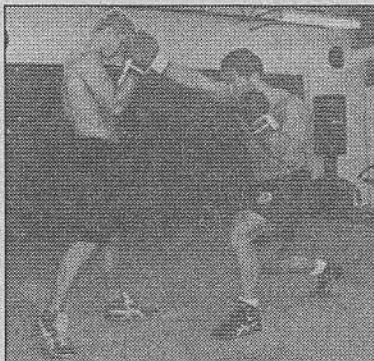


Когда вы проведете комбинацию джеб — дугообразный удар, противник высоко поднимет руки, защищаясь от ударов. Тогда быстро присядьте, чтобы ваша голова оказалась на уровне груди противника, и нанесите хук по незащищенной области (справа).

Комбинация 1-5-3-2: джеб — дугообразный удар — хук в туловище — кросс

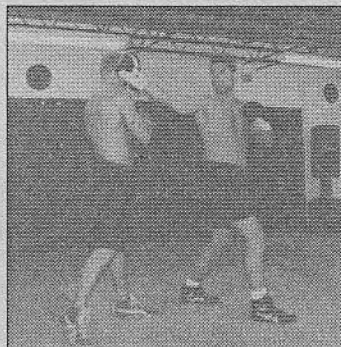
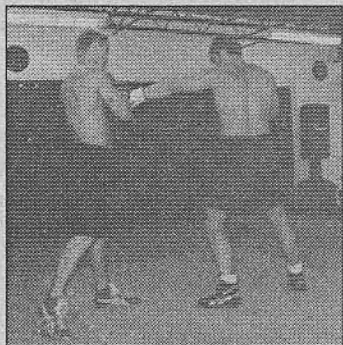
В данной комбинации кросс следует сразу после ослабившего вашего противника хука в корпус. Этот прием поможет вам нокаутировать его.

Мощная серия ударов, направленных на «отключение» вашего противника. Эта комбинация с небольшим дополнением повторяет комбинацию ударов 1-5-3. После хука в корпус немного распрямитесь в коленях и нанесите кросс в лицо противника.



Комбинация 1-6: джеб — круговой удар с разворотом

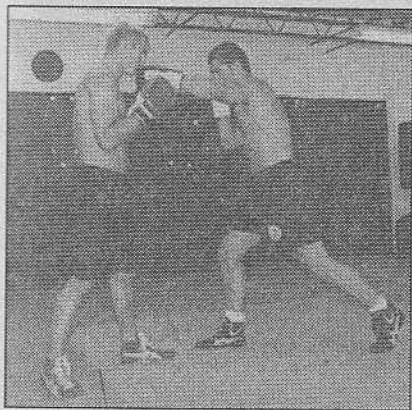
Это мощная комбинация прекрасно делает свое дело.



Нанесите джеб; он будет блокирован (слева). Развернитесь вокруг своей оси и нанесите круговой удар с разворотом. Если вы попадете в цель, то скорее всего противник предстанет перед вашим взором в полубессознательном состоянии (справа).

Комбинация 1-6-2: джеб — круговой удар с разворотом — кросс

Круговой удар с разворотом может выбить вас из баланса, и вы потеряете равновесие, но, поверьте, игра стоит свеч.



Когда ваш противник совершит нырок или «гаст задний ход», чтобы избежать кругового удара с разворотом, «введите в игру» кросс с противоположной стороны.

Динамичные дуэты

Наверное, вряд ли найдется человек, который станет оспаривать тот факт, что балерины весьма изящны и грациозны. С нашей точки зрения, это определение вполне оправданно и в отношении кикбоксеров. Нет, конечно, вам не стоит проделывать балетные па, но мы, кикбоксеры, тоже стремимся к красоте и грации, объединяя различные движения и удары в свой весьма импозантный танец.

Соединение ударов ногами и руками в единую композицию — достаточно трудная задача, поэтому мы рекомендуем начать с небольших и достаточно простых в исполнении комбинаций и лишь затем переходить к более сложным. Вам потребуется немало времени и сил, чтобы освоить их и довести свои действия до автоматизма. Как достичь этого? Не фокусируйте свое внимание на названии комбинации, а просто двигайтесь из стороны в сторону, вперед и назад, наносите при этом разнообразные удары как ногами, так и руками, комбинируйте их, вкладывайте в них больше силы и работайте над скоростью. И тогда вы почувствуете, что ваша уверенность в себе неукоснительно растет. Теперь вы можете перейти к более сложным комбинациям: сначала ударьте ногой, затем рукой и снова ногой, и это даст вам возможность атаковать противника на разных уровнях. Чем больше комбинаций вы освоите, тем сложнее противнику будет блокировать ваши удары. Усердно тренируясь, вы сможете приобрести навыки, которые помогут вам получить значительное преимущество как перед соперником на ринге, так и перед бандитом и головорезом на улице.

Комбинация 1: джеб — боковой удар задней ногой

Эта комбинация ляжет в основу многих более сложных, поэтому мы рекомендуем вам начать именно с нее:

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Сделайте шаг вперед ведущей ногой и нанесите джеб.
3. Как только вы нанесете удар и отдерните руку назад, подайте правое плечо и ногу вперед, чтобы нанести боковой удар.
4. После нанесения удара поставьте вперед ногу, которая теперь займет ведущее положение в боевой стойке, и примите исходное положение.

Встав в боевую стойку, продолжите атаку, следуя схеме джеб-кросс:

1. Нанесите джеб правой рукой.
2. Добавьте к нему кросс левой.

Комбинация 2: джеб — боковой удар передней ногой

Эту комбинацию часто называют «зондирующей», «прощупывающей» или «формирующей» схемой, так как оба удара наносятся в очень быстром темпе.

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Сделайте вперед короткий шаг, который впоследствии вам понадобится для бокового удара передней ногой, и нанесите джеб.
3. Выполнив удар, быстро отдерните руку назад и немедленно нанесите по цели боковой удар передней ногой.
4. Вернитесь в боевую стойку.

После завершения серии из вышеупомянутых ударов будьте готовы к тому, чтобы добавить к ним еще джеб и кросс:

1. Сначала продолжите атаку джебом, а затем нанесите кросс.
2. Отдерните руку назад и снова встаньте в боевую стойку.

Комбинация 3: джеб — кросс — удар коленом задней ноги

Нанесите противнику джеб и кросс, и вы заставите его поднять руки вверх в попытке отразить эти удары. Это откроет для вас новые перспективы, так как средняя часть корпуса противника окажется незащищенной. Нанесите удар коленом задней ноги.

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Сделав шаг вперед, нанесите джеб и кросс.
3. Схватите своего соперника и нанесите удар коленом задней ноги по его корпусу. Опустите ногу и снова примите боевую стойку.

Выбив почву из-под ног своего противника ударом колена задней ноги, завершите комбинацию боковым ударом передней ноги, и вы окончательно добьете соперника, отправив его в нокаут.

Комбинация 4: джеб — встречный удар

Джеб заставит вашего противника подтянуть руки, с тем чтобы блокировать его. Для вас это хороший шанс для нанесения встречного удара в область незащищенных ребер.

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Сделайте шаг вперед и нанесите джеб.
3. Как только вы отдерните руку после удара, развернитесь боком и «выстрелите» встречный удар, а затем снова встаньте в боевую стойку.

Вы можете завершить эту комбинацию встречным ударом с разворотом. Для этого, как только нога, нанесшая встречный удар, встанет на пол, развернитесь назад и нанесите встречный удар с разворотом. Поставьте ногу, нанесшую удар, на свое место и встаньте в правостороннюю стойку.

Комбинация 5: прямой удар передней ногой — джеб — кросс

Начало этой комбинации закладывает прекрасный фундамент для надстраивания последующей схемы развития атаки.

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Выполните прямой удар передней ногой.
3. Поставьте ногу, которой вы нанесли удар, на пол и нанесите сначала джеб, а вслед за ним кросс.

Далее продолжайте атаку хуком и нанесением бокового удара задней ногой.

1. Вслед за кроссом нанесите хук.
2. Отдерните руку назад, подтяните заднюю ногу вперед и выполните боковой удар.
3. Поставьте ногу перед собой; теперь ваша задняя нога окажется впереди, а вы, соответственно, примите правостороннюю боевую стойку.



Фишки кикбоксинга

В бою используйте комбинации ударов ногами 1 и 2 с нанесением боковых ударов. Помимо того, что это наши любимые комбинации, они к тому же весьма результативны, так как заставляют противника врасплох. Вероятнее всего, после того, как вы проведете комбинацию 1-2, ваш противник отступит назад, тем самым располагая свое тело на очень удобном расстоянии для нанесения по нему бокового удара передней ногой.

Комбинация 6: боковой удар передней ногой — джеб — кросс — прямой удар задней ногой

Ваш противник быстро устанет, отражая серию мощных и стремительных ударов этой комбинации. Проводя атаку, наносите удары под разными углами, и противник наверняка не сможет блокировать один из них; это ваш шанс поразить цель.

1. Встаньте в боевую стойку.
2. Выполните боковой удар передней ногой.
3. Как только вы поставите ногу на пол, нанесите джеб, а вслед за ним как бы «дуэтом» выстрелите кросс.
4. После того, как ваша рука даст «отдачу» от кросса, выполните прямой удар задней ногой, а после удара снова встаньте в боевую стойку.

Что вам следует знать

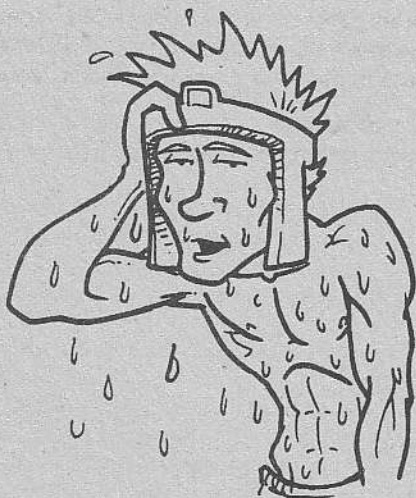
- Бой с тенью — это прекрасный способ объединения различных боевых техник в единое целое.
- Спарринг с тенью должен имитировать настоящий бой, а следовательно, подчиняться законам ринга. Каждый раунд должен длиться две-три минуты, а бой продолжаться от трех до пяти раундов в зависимости от степени вашей физической подготовки.
- Включая в план тренировки отработку ударов ногами, вы делаете ее весьма интенсивной, а изменяя углы нанесения ударов и уровень проведения атак, вы заставляете свое тело энергично работать, что скажется на его гармоничном развитии.
- Чередуйте нанесение ударов в левую и правую стороны противника. Это утомит его.
- Чтобы ввергнуть своего противника в замешательство, комбинируйте скоростные и силовые удары.

Часть 3

Пришло время потеть

Вам до смерти надоело крутить педали велотренажера? А бег трусцой превратился в рутинное и малоприятное занятие? Вы говорите «нет» тренировке с отягощениями на тренажерах? Тогда пришло время изменить стиль ваших занятий и заставить свое тело обливаться потом, испытывая при этом наивысшую степень блаженства.

При написании этой части книги мы ставили перед собой две задачи: во-первых, предоставить в ваше распоряжение полноценную тренировочную программу, которая не только заставит активнее биться ваше сердце, но и действительно увлечет вас своим разнообразием, динамикой и будет с каждым днем все больше и больше раскрывать возможности вашего организма. Мы научим вас, как стать своим собственным тренером и как получить полноценную физическую нагрузку, не выходя из дома. Во-вторых, продуктивно используя наши рекомендации, вы сможете лучше подготовиться к занятиям в гимнастическом зале, что не только сэкономит вам время, но и придаст уверенности в своих собственных силах. Следуя нашим советам, вы можете освоить технику нанесения ударов руками и ногами, научиться избавляться от лишних килограммов, сжигая калорию за калорией, и избегать нежелательных травм во время тренировок. Вы на собственном примере сможете убедиться в том, что занятия кикбоксингом — это разноплановая и многогранная тренировка всего вашего тела, ведущая к его разностороннему развитию и гармонизации.





Будьте своим собственным тренером

В этой главе

- Шкала интенсивности нагрузок и оценочные тесты
- Устанавливаем для себя цели
- Один на один с тяжелым мешком
- Курс молодого тренера
- Травматизм в кикбоксинге и его профилактика

Действительно ли вы нуждаетесь в тренере? Задайте себе этот вопрос и определитесь с ответом. Решение, которое вы примете, зависит от вас и только от вас! Конечно, имея личного тренера, вы значительно лучше и быстрее освоите боевую технику и, возможно, его наличие будет служить хорошей мотивацией для регулярных занятий кикбоксингом. Но если вы не располагаете достаточным количеством свободного времени, а сумасшедший график жизни не позволяет выкроить несколько свободных часов для посещения спортивного зала, почему бы вам не взять инициативу в свои руки и самому не стать своим собственным тренером?

Итак, у вас есть базис, и все, в чем вы теперь нуждаетесь — это самопобуждение и самоконтроль. Вы должны научиться сами тренировать себя, правильно организовывая при этом свой тренировочный процесс, и подчиняться тем требованиям, которые вы установили для себя. Вы должны определить степень возможных физических нагрузок, чтобы не навредить собственному здоровью, и знать те возможные опасности, которые подстерегают начинающих кикбоксеров во время занятий, дабы избежать неприятных последствий. Мы хотим научить вас, как определить для себя цели и идти к их достижению, следуя всем спортивным

канонам. Во время индивидуальных занятий вы можете активно использовать тяжелые мешки, макивары, а если вам удастся найти партнера по тренировкам, то сможете работать и с подвижными целями, такими как лапы, щиты для ударов ногами и тайские подушки. Самостоятельно заниматься вы можете даже при наличии тренера, который будет весьма впечатлен вашей целеустремленностью.

Точка отсчета

Так как же, занимаясь кикбоксингом, вы можете реализовать фитнес-программу и достичь желаемых целей? Мы полагаем, что для того, чтобы выбрать короткий и верный путь в этом запутанном лабиринте, для начала вам необходимо определить отправную точку, а затем четко обозначить цели, к достижению которых вы будете стремиться, прилагая максимум усилий и терпения. Поэтому, прежде чем перейти к самым упражнениям, проведите предложенные ниже четыре простых оценочных теста, которые и определят для вас стартовую позицию. Вы можете провести эти тесты самостоятельно или, если это занятие покажется вам малопривлекательным, можете прибегнуть к помощи тренера. Кстати, большинство клубов здоровья предлагают этот вид услуг совершенно бесплатно.

Тест № 1: измеряем объемы своего тела

Приобретите недорогую сантиметровую ленту или рулетку и с ее помощью проведите несложные измерения объемов своего тела: окружности рук (в области бицепса), окружности талии и ног. Запишите полученные данные, следуя этой схеме:

Левая рука: _____

Правая рука: _____

Талия: _____

Левая нога: _____

Правая нога: _____

Тест № 2: намечаем первичные цели

Теперь, стоя перед зеркалом, несколько раз подпрыгните вверх и наблюдайте, какие части тела при этом у вас болтаются и выглядят недостаточно эстетично. Ваша цель — подтянуть и убрать все то, что болтается, поэтому запишите, на какие части тела вам необходимо обратить особое внимание.

Тест № 3: давайте немного попотеем

Пройдите пару километров пешком настолько быстро, насколько можете, не переходя при этом на бег. Прислушайтесь к своему организму и оцените его самочувствие. Если, например, у вас появилась одышка, и вы истекаете потом, то

вам необходимо начинать свои занятия на уровне новичка. Если же, завершив интенсивную прогулку, вы не утомились, и характер вашего дыхания не изменился, то вы можете заниматься с большей степенью интенсивности. Запишите время, потраченное на этот тест, то есть на прогулку.

Мышечная выносливость определяется путем многократного использования определенной группы мышц за определенный период времени. Для того, чтобы измерить выносливость мышц брюшного пресса, сделайте максимальное количество скручиваний, которое вы можете выполнить за одну минуту. Хорошо развитые и сильные мышцы живота значительно уменьшают вероятность возникновения проблем в нижней части спины. Далее выполните скручивания следующим способом:

1. Лягте на спину и согните ноги в коленях так, чтобы ваши пятки при этом оставались на полу.
2. Произведите скручивание, коснувшись локтями коленей.
3. Вернитесь в исходное положение.

Тест № 4: тест на гибкость

Этот тест призван определить степень гибкости вашей спины и ног. Хорошая растяжка позволит вам свободно наносить удары ногами в широком диапазоне и при этом не испытывать боль в нижней части спины. Встаньте прямо, не сгибая коленей, наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами рук ваших ступней, и некоторое время постарайтесь удержаться в таком положении. Предпримите три попытки, делая при этом записи, где укажете, как далеко вам удалось дотянуться руками и как долго вы смогли удержаться в таком положении.

Цель испытания состоит в том, чтобы улучшить физическую форму, взяв результаты теста за отправную точку и поставив перед собой конкретные цели, к достижению которых вы и будете стремиться. А результат не заставит себя долго ждать, и вы сможете ощутить его уже приблизительно через месяц, причем по всем четырем направлениям, по которым вы проводили оценочное тестирование. Например, если ваша цель состоит в том, чтобы влезть в штаны, которые вы не носили со времени учебы в колледже, то регулярные тренировки помогут вам в этом. Пятидневный график занятий в неделю с интенсивностью в 50–80 процентов от возможного максимума и продолжительностью от 30 до 60 минут ежедневно — это стандартный курс снижения веса.

Определите для себя шестинедельный срок и наблюдайте за динамикой процесса. По истечении этого времени вновь протестируйте себя. Смогли ли вы натянуть те вожаделенные штаны или достичь желаемой цели? А может быть, вам необходимо внести изменения в свою программу? Вам удастся добиться своего, лишь вновь и вновь бросая вызов самому себе на каждой тренировке.

Обратный отсчет

Мы хотим предостеречь вас от некоторых ошибок, характерных для начинающих кикбоксеров: соизмеряйте уровень интенсивности занятий с вашими возможностями, так как в нашей жизни бывают периоды, когда мы утомлены и необходимо

скорректировать интенсивность нагрузок, поэтому прислушивайтесь к своему организму и, исходя из этого, выстраивайте план тренировки. А чтобы определить степень интенсивности занятий, используйте приведенную ниже шкалу уровня интенсивности нагрузок. Ведь, давая нагрузку на ту группу мышц, которая не использовалась ранее, спортсмен почувствует быструю утомляемость. Например, будучи прежде бегуном-марафонцем и находясь в отличной спортивной форме, придя в кикбоксинг и дав специфическую нагрузку на группу мышц, которые у бегунов задействованы недостаточно активно, вы будете считать, что тренируетесь на девятом уровне приведенной нами шкалы. Но это весьма субъективное ощущение. В действительности уровень интенсивности ваших занятий будет соответствовать лишь шестому уровню. И тот факт, что вы находитесь в отличной спортивной форме, вовсе не означает, что при переутомлении вы должны форсировать события и продолжать занятия вопреки внутренним ощущениям. Прислушайтесь к своему организму и в соответствии со шкалой интенсивности нагрузок определите способность вашего организма к выполнению упражнений. Если вы утомлены, то не стоит продолжать тренироваться слишком упорно.

Используйте шкалу интенсивности нагрузок Борга во время тренировок, чтобы контролировать уровень интенсивности тренировочных нагрузок. Вы должны стремиться тренироваться в соответствии с седьмым-восьмым уровнями, что, соответственно, составляет 70—80 процентов от максимальной сердечной нормы. Так что, выражаясь другими словами, ваша цель состоит в том, чтобы потеть. А если вы не потеете, то увеличьте интенсивность нагрузок. Начинаящим мы рекомендуем заниматься на более низких уровнях, например пятом или шестом, но при этом старайтесь периодически переходить и на седьмой уровень интенсивности.

Шкала интенсивности нагрузок

0	Отдых в постели
1	Просмотр телепередач
2	Подъем с дивана, чтобы приготовить себе поп-корн
3	Неторопливая прогулка
4	Прогулка
5	Быстрая ходьба, дыхание немного учащено
6	Легкие физические упражнения
7	Энергичные физические нагрузки
8	Очень энергичные физические нагрузки
9	Интенсивная тренировка
10	Очень интенсивная всесторонняя тренировка

Один на один с тяжелым мешком

Вы не можете найти себе партнера по тренировкам? Нет проблем — тренируйтесь один на один с мешком. Работа с мешком — основная часть тренировочной программы в кикбоксинге, и вам будет достаточно легко осуществить ее в любое время и любом месте. Все, что вам необходимо для того, чтобы начать свои занятия, так это

приобрести мешок, который вы можете повесить даже в своей гостиной; также вам понадобится пара перчаток и, конечно, ваше желание и неутомимая энергия.

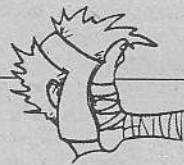
Существует огромное количество разнообразных способов и методов работы с мешком, но наиболее легкий и доступный путь состоит в том, чтобы разбить свой тренировочный процесс на раунды. Да, на один час вы станете настоящим бойцом. Установите таймер на две минуты, которые на самом деле и являются отрезком времени, в течение которого длится один раунд в кикбоксинге. В течение этого времени отработайте удары руками и ногами по мешку, а между раундами отдыхайте ровно одну минуту. В течение часа вы должны отработать пять раундов.

Чтобы как-то разнообразить свою тренировку, чередуйте работу с мешком со скручиваниями, приседаниями, подтягиваниями и так далее. Ваша тренировка приблизительно будет выглядеть следующим образом:

1. Начните с отработки ударов руками по мешку в течение двух минут.
2. В течение одной минуты делайте скручивания. Также вы можете побегать на месте, сделать всевозможные выпады или приседания. (Новичкам мы рекомендуем немного походить, а затем начать следующий раунд отработки ударов руками.)
3. Далее добавляйте раунды с отработкой ударов ногами.
4. Затем объедините удары руками и ногами. Это разнообразит тренировку и не даст вам скучать. Новичкам на раннем этапе, возможно, следует воздержаться от комбинированных раундов с одновременным отработкой ударов руками и ногами до тех пор, пока они не будут достаточно хорошо владеть техникой нанесения обоих видов ударов.

Сначала последовательно отработайте пять джебов, пять кроссов, пять хуков и так далее. Затем добавьте удары ногами. Обязательно осуществляйте самоконтроль и удостоверьтесь в том, что каждый раз после нанесения удара вы снова возвращаетесь в боевую стойку, восстанавливаете свой баланс и только затем можете продолжить наносить удары. Таким образом вы разовьете силу, выносливость, научитесь хорошо держать равновесие и в конечном счете значительно улучшите свои скоростные качества.

Меняйте силу и скорость нанесения одних и тех же ударов: сначала отработайте серию ударов по мешку в быстром темпе, а затем добавьте к ним серию мощных и сильных ударов помедленнее. Не забудьте направить в удар всю силу, которую генерирует ваше тело. Ка-



Напутствие бойцам

Прежде чем приступить к занятиям по кикбоксингу (также как и перед началом любой другой спортивной программы), вам необходимо посетить своего доктора и пройти полное медицинское обследование, в том числе исследовать состояние сердечно-сосудистой системы, проверить кровяное давление, сделать кардиограмму, снятую во время физической нагрузки, сдать анализы крови, включая и тест на холестерин. Вы непременно должны быть уверены в своем здоровье, отлично чувствовать себя, быть бодрым и иметь хорошее настроение.

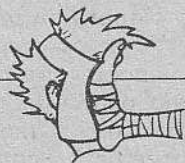
ждому из раундов вы можете дать название. Например, вы можете назвать свой первый раунд «отрабатывание скорости при нанесении джеба», второй — «развитие силовых качеств при нанесении кросса», и так далее — вы ухватили идею? Дав название раундам, чередуйте их исполнение в пределах «пятерки», а по мере роста спортивного мастерства и выносливости добавляйте и количество раундов.

Работа с тяжелым мешком — важная составляющая тренировочного процесса по двум основным причинам. Во-первых, мешок, вставая на пути ваших ударов, оказывает вам сопротивление, которое вы не можете испытать, нанося удары в воздух, — следовательно, мы можем провести параллель между занятиями с мешком и занятиями с отягощениями. Во-вторых, нанося удар по мешку, вы получаете макси-

мально приближенное к реальности ощущение, подобное поражению живой цели.

Во время тренировки включите свою любимую музыку и старайтесь танцевать, нанося при этом удары, подобно тому, как это делал великий Мухаммед Али. Ведь важно не просто овладеть техникой быстрых, точных и мощных ударов, но также научиться легко и изящно передвигаться по рингу. Поэтому, отрабатывая удары, обращайте внимание на то, как легко и невесомо вы стоите на своих ногах, как включаете в работу все свое тело и используете его энергию в формировании удара. Это поможет развить скоростно-силовые способности, выработать чувство времени, чувство баланса и научиться удерживать равновесие после каждого выполненного удара. Танцуя, активно перемещаясь и нанося удары, вы будете вовлекать в работу все ваше тело и задействовать огромное количество мышечных групп и волокон. Это поможет сжечь вам гораздо большее количество калорий, чем во время однообразных физических занятий.

Отрабатывая удары и используя в качестве партнера по спаррингу тяжелый мешок, вы всегда будете оставаться победителем. Поэтому если у вас был неудачный день и накопилось напряжение, снимите стресс тяжелого дня, проведя несколько раундов со своим молчаливым соперником, обрушив на него серию разнообразных ударов. Это даст вам чувство самодовольствия и вселит уверенность в себя, даже если ваши дела идут не совсем так, как вам бы хотелось.



Напутствие бойцам

Новички, вам следует начать с трех раундов продолжительностью по две минуты каждый и раунд за раундом работать над совершенствованием техники. Тренируясь с полной отдачей, вы будете удивлены тем, насколько долго могут длиться эти две минуты. Но зато с каждым новым раундом уверенность в себе и в своих силах будет неукоснительно прибывать. Это позитивно отразится и на технике, и на выносливости, и на силе.



Фишки кикбоксинга

Снова и снова после каждого удара возвращаясь в боевую стойку, вы доведете свои действия до автоматизма и заставите свое тело инстинктивно принимать защитную позицию.

Выбираем цель

Верно, трудно найти другую сферу человеческой деятельности, где высказывание «все приходит с опытом», было бы настолько же актуально, как и в кикбоксинге. Ведь как бы велико ни было ваше желание и стремление овладеть секретами спортивного мастерства, вы не сможете наносить удары ногой так же, как это делал Брюс Ли, всего после нескольких занятий. Чтобы преуспеть на этом поприще, вам необходимо запастись терпением и быть готовым к тому, что процесс совершенствования занятий и оттачивания техники нанесения ударов потребует много времени и сил.

Предположим, вы изучили несколько комбинаций, правда, еще недостаточно хорошо, но тем не менее вам необходимо отработать эти комбинации на снарядах. Постарайтесь найти себе партнера для занятий, который будет незаметно при отработывании ударов с помощью тайских подушек, движущихся цели и щитов. Есть ли у вас кто-нибудь на примете? Тогда постарайтесь успокоить своего потенциального партнера, который, вероятно, опасается ваших тяжелых ударов: все снаряды тщательно продуманы, имеют достаточное количество набивки, чтобы защитить его, и являются абсолютно безопасными. Если же вам не удалось найти себе партнера и вы вынуждены заниматься в одиночку, попробуйте отработать эти комбинации на мешках. Прелесть кикбоксинга заключается в том, что у вас всегда есть партнер — это вы сами.

Куда же надо целиться и наносить свои удары? Это вполне резонный вопрос, который может возникнуть в процессе работы над ударом, ведь, выполняя его, вы хотите поразить самые уязвимые точки на теле своего противника, а не просто бездумно бить, не правда ли? Существует целый перечень предпочтительных целей на теле противника (см. фото), которые и должны стать вашими ориентирами при нанесении ударов. Мысленно сопоставьте цели, приведенные на фотографии, с телом противника или, включив свое воображение, спроецируйте эти точки на тяжелый мешок, и стремитесь поразить именно их. Совершенно очевидно, что нос — это действительно «аппетитное» место для нанесения удара, как и глаза или подбородок; также следует отбатывать удары в живот и верхнюю часть бедер. В случае самозащиты целитесь и наносите удары в паховую область.

Положение рук при использовании подвижных целей

Для того, чтобы дать вам возможность отработать удары по движущейся цели и помочь развить ваши боксерские навыки, ваш тренер или партнер должен надеть на руки пару специальных подушек, называемых также лапами или подвижными целями. При этом он будет выкрикивать названия комбинаций и менять при этом положение своих рук, обеспечивая тем самым прорабатывание вами ударов под разными углами. Вы же, следуя его указаниям, должны выполнять озвученные комбинации, поражая при этом подвижные цели.

Ваш тренер (или партнер), как человек, определяющий и указывающий последовательность выполнения комбинаций, должен знать, как и под каким углом держать руки с лапами. Некоторые тренеры предпочитают встречать наносимые удары шле-

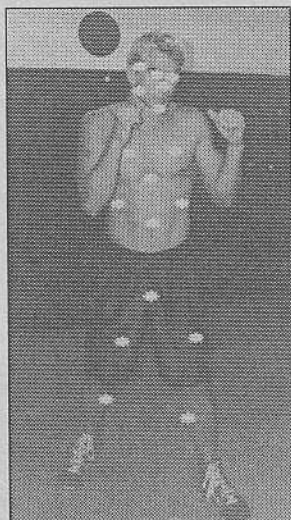


Что есть что

Для того, чтобы отработать удары руками по подвижным целям, вам необходимо прибегнуть к помощи тренера или партнера по тренировке, которые могут использовать специальные приспособления, именуемые лапами. Тренер (партнер) наденет лапы на руки и будет называть удары или комбинации, используя их цифровые обозначения. Следуя указанию тренера, вы должны будете выполнять называемые удары, быстро ориентируясь в ситуации.

пающими встречными движениями; другие же по мере приближения удара более активно продвигаются ему навстречу. Оба пути являются правильными. Экспериментируйте и выберите систему, наиболее удобную для вас.

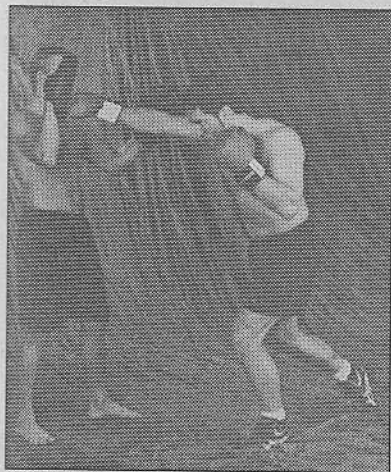
Но прежде чем начать тренировку и приступить к освоению комбинаций ударов руками, нужно еще раз вспомнить все шесть ударов, тщательно проработать их, внимательно рассмотреть как динамику удара, так и траекторию движения руки наносящей удар. Помните ли вы номера, которыми мы ранее обозначили удары? Если нет, то сделайте себе шпалгалку и запомните их. Выполняя ту или иную комбинацию, громко и четко называйте ее цифровое обозначение. Например, выполняя комбинацию джеб-красс, называйте ее цифровое обозначение 1—2, и в конце концов вы запомните их и не растеряетесь, когда ваш тренер или партнер по тренировке



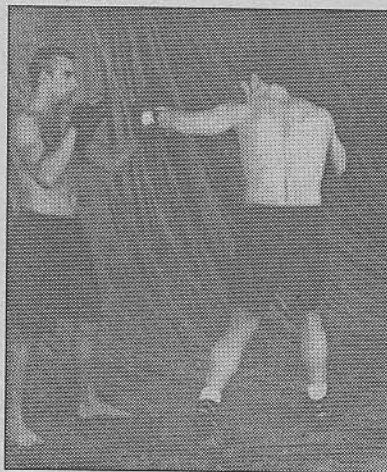
Цели на человеческом теле: представьте их во время отработки ударов.



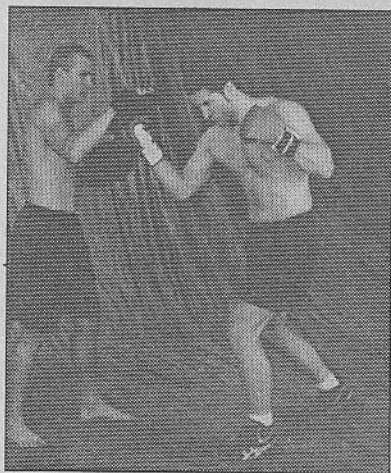
Джеб может быть нанесен как в левую, так и в правую лапу, все зависит от указаний тренера — так что будьте готовы выполнить любые его распоряжения. Удостоверьтесь, что рука, держащая лапу, направлена в сторону кикбоксера.



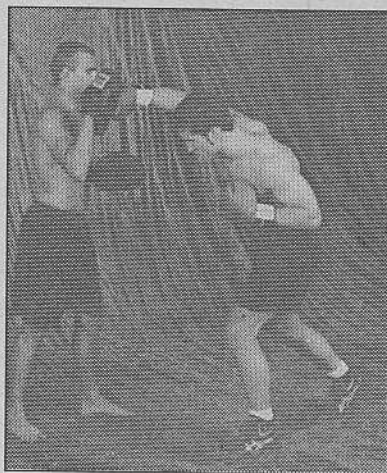
Кросс всегда наносится в правую руку. Рука с ладонью во время нанесения удара должна быть обращена в сторону кикбоксера.



Продемонстрирован хук, направленный в левую руку. Встречая удар, разверните руку боком, почти на 90°. Удар должен быть принят не по касательной, а в руку.



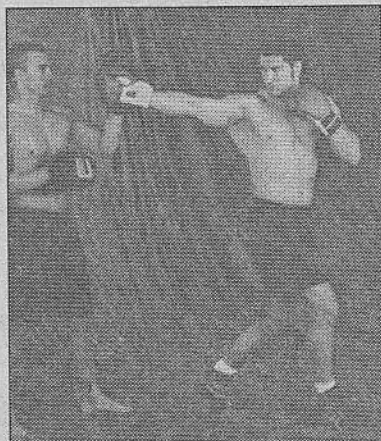
Нанося апперкот правой рукой, цельтесь в правую руку. Встречая удар, опустите руку немного вниз, чтобы удар пришелся прямо в нее.



Для встречи дугообразного удара держите руку так же, как при встрече кросса, лишь слегка развернув ее при этом вверх.

выкрикнет название комбинации, требуя ее исполнения: «Давай 1-2». Следующие фотографии наглядно демонстрируют процесс выполнения некоторых ударов, наносимых из ортодоксальной боевой стойки.

Будьте осторожны! Круговой удар с разворотом очень силен и стремителен; вам, вероятно, понадобится укрепить (подпереть) руку, принимающую удар, второй рукой. Сам удар придется на левую руку. Держите ее напротив своей головы в правильном направлении (см. фото). Правая рука должна находиться немного позади руки, принимающей удар, чтобы поддержать и подстраховать ее.

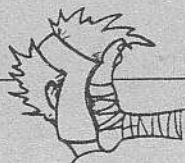


Щиты для ударов ногами

Для того, чтобы оказать вам помощь при работе над техникой нанесения ударов ногами, тренер будет использовать большой мат прямоугольной формы, который называется щитом. Удерживая щит в

своих руках, тренер будет перемещаться, поэтому вам придется активно двигаться, неустанно следуя за ним. Также он будет выкрикивать названия ударов и менять положение мата, в то время как вы будете вновь и вновь наносить удары ногами, поражая цель на разных уровнях и под разными углами. Это позволит вам улучшить свою технику и увеличить силу удара.

Но тренеры или партнеры по тренировке должны осознавать тот факт, что, постепенно улучшая технику, кикбоксер наращивает и силу удара, поэтому, независимо от толщины используемых щитов, можно испытать достаточно неприятные ощущения при поглощении этих ударов. Так что постарайтесь приобретать щиты высокого качества с достаточным количеством набивки и высокой поглотительной способностью.

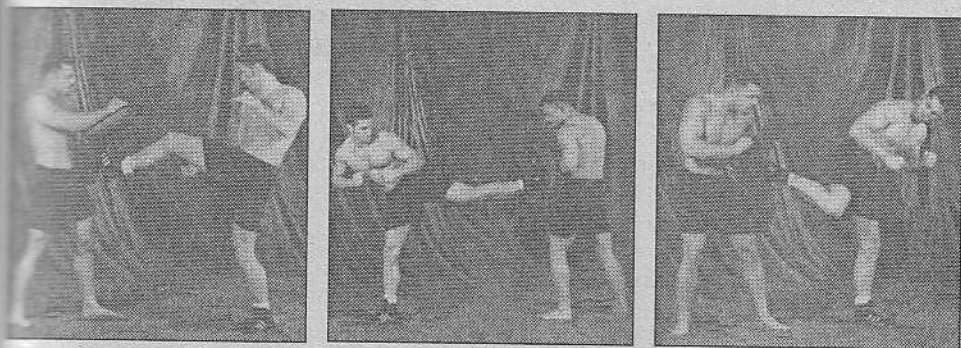


Напутствие бойцам

Работа с лапами при отработывании по ним ударов — весьма серьезное испытание для ваших локтевых суставов и сухожилий, особенно если вы тренируете больше одного человека в день. Чтобы значительно снизить степень негативного воздействия на руки, вы должны научиться правильно удерживать лапы и манипулировать ими. В момент приближения удара немного подведите лапы в направлении бьющей руки, как бы встречая его. Это погасит силу удара.

Один из секретов, который убережет вас от травм и снизит силу воспринимаемого удара при удержании щита, заключается в том, чтобы плыть по течению вместе с энергией удара, а не против нее. Другими словами, человек, удерживающий щит, в момент нанесения удара должен двигаться в том же направлении, что и удар. При этом, конечно, необходимо оказать сопротивление удару, но лишь в незначительной степени, чтобы не подвергать себя опасности. Ни в коем случае не стоит брать на себя всю силу удара!

Давайте рассмотрим иллюстрации к прямому, встречному и встречному удару с разворотом (см. фото). Эти удары ногами мы не случайно объединили в одну группу. Дело в том, что при нанесении всех этих ударов нога поражает щит, которой в данном случае является щит, под одним и тем же прямым углом. Мы рекомендуем удерживать щит, плотно прижав его к центру своего тела, при этом немного податься вперед, перенеся центр тяжести на переднюю ногу. Но как только нога поразит щит, позвольте силе удара перенести вес вашего тела на заднюю ногу. Это нехитрое движение поможет значительно рассеять силу удара.



Прямой удар (слева), встречный удар (в центре) и встречный удар с разворотом (справа) поражают щит под прямым углом.

Работа щитом при боковых ударах ногами

Боковые удары — это удары, наносимые в хлестком режиме и направленные на поражение боковой части головы, корпуса или ног. Исходя из этого, при приеме удара вы должны крепко удерживать щит, расположив его достаточно близко к телу, но при этом немного развернув в сторону. К тому же при приближении удара вам необходимо выполнить небольшой шаг в сторону. Это рассеет силу удара. Например, если боковой удар приближается справа, сделайте шаг влево, и наоборот.

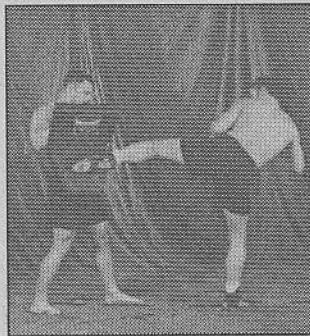


Что есть что

Щиты для ударов ногами — это маты прямоугольной формы, по которым кикбоксеры наносят удары ногами, чтобы отработать технику на подвижной цели, добиться точности удара, быстроту, чувство дистанции и решить с тренером конкретные тактические задачи. Квалифицированный тренер знает, как правильно держать щит, чтобы достичь максимальной степени эффективности тренировки.

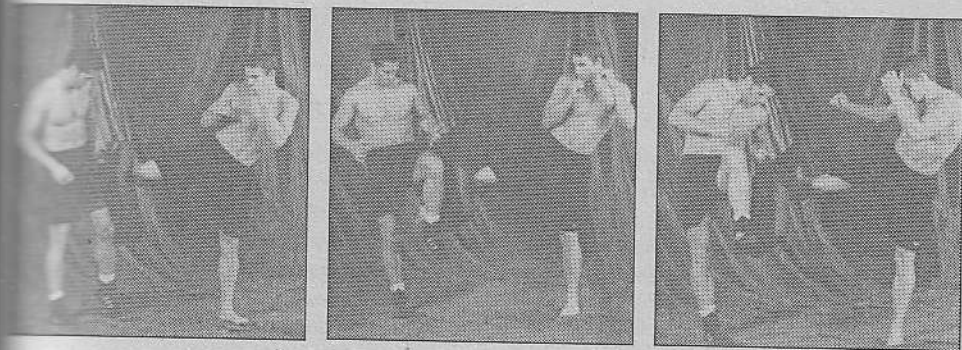
Тренеры, будьте осторожны! Боковые удары могут быть довольно болезненными.

Что касается бокового удара задней ногой, который следует ожидать с левой стороны, то его прием могут осуществлять лишь хорошо знающие свое дело тренеры. Выдержать натиск этого удара под силу не каждому, и процесс удержания бокового удара задней ногой (весьма болезненного) — действительно серьезное испытание. Для этого вам необходимо крепко и надежно удерживать щит возле своего бедра так, чтобы его длинная часть полностью закрывала бедро, а во время нанесения удара разверните щит по направлению к углу атаки. Вообще ассистировать спортсмену, удерживая щиты при нанесении ударов ногами, — задача, которая под силу только физически сильным и подготовленным людям. А продуктивность работы тренера с кикбоксером зависит от его опыта, изобретательности и искусства владения специальными тренировочными средствами.



Будьте внимательны: грозный удар в ногу

Обратим ваше внимание еще на один достаточно грозный удар, которого нужно остерегаться и с которым надо быть начеку, — это боковой удар в ногу. Удерживая щит и готовясь к приему удара, перераспределите вес своего тела, перенеся его на заднюю ногу, а переднюю приподнимите, согнув ее в коленном суставе и как бы подперев ею щит. Когда удар достигнет цели, такое положение ноги позволит амортизировать и рассеять энергию удара, не давая вам ощутить всю его силу. Важное значение в данном случае имеет правильное положение щита, так как тренеру предстоит решить сразу две сложные задачи: выбрать верный угол для приема удара и избежать нежелательных травм (см. фото).



Встречный удар, направленный в ногу — это удар, который вы не должны недооценивать.

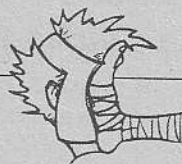
Тайские подушки

Имея в своем арсенале тайские подушки и используя их в своем тренировочном процессе, вы значительно расширите диапазон своих возможностей, так как сможете улучшить технику нанесения ударов не только руками и ногами, но также локтями и коленями.

Не стоит путать тайские подушки с лапами. Они несколько больше по размеру надеваются на кисти рук и предплечье и смогут обезопасить вас от шальных ударов, имея большую по площади поверхность для приема ударов. Используя их, вы будете чувствовать себя гораздо свободнее и сможете смелее двигаться под удар, чем в случае использования лап. Вы получите возможность встречать удары, приближаясь к ним всем своим телом, а не только руками, что избавит от перенапряжения сухожилия ваших рук. Также вы сможете предоставить боксеру более широкий диапазон целей для нанесения ударов.

Решение вопроса о том, как надо удерживать тайские подушки, зависит от характера нанесения удара, то есть в каком режиме они будут нанесены — в хлестком или проникающем. Например, при приеме боковых ударов, которые являются ярким примером хлестких ударов, вы должны удерживать тайские подушки обеими руками в вертикальном положении, плотно сомкнув их на том уровне, где предположительно должен быть нанесен удар. По мере приближения удара развернитесь боком. При приеме проникающих ударов, таких как прямой или встречный, скрепите тайские подушки в горизонтальном положении на уровне живота и удерживайте их прямо перед собой.

Давайте попрактикуемся и выполним несколько комбинаций, используя при этом профессиональную тренерскую лексiku. Например, лаконичное название



Напутствие бойцам

Ни в коем случае не отрабатывайте на тайских подушках встречные удары с разворотом.

комбинации джеб — боковой удар передней ногой — джеб — кросс будет звучать следующим образом: 1 — название удара ногой — 1-2.

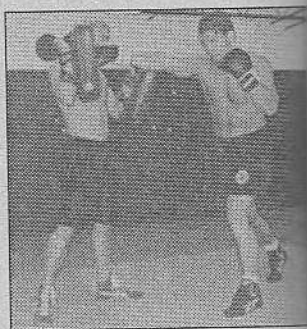
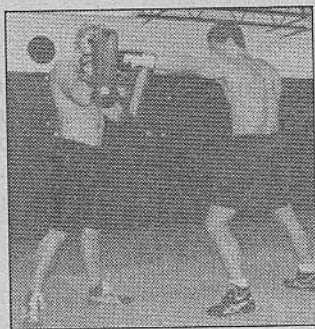
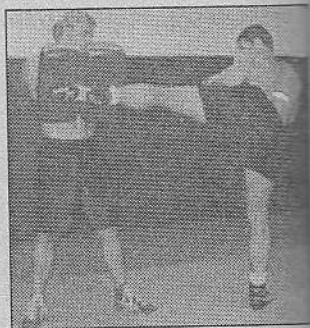
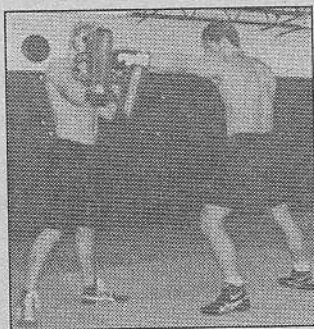
Комбинация № 1:1 — боковой удар — 1-2

Так как удары в этой комбинации следуют друг за другом под различными углами, вам придется работать с подушками, все время меняя угол приема ударов. Чтобы немного размяться, начнем именно с этой комбинации:

1. Итак, встаньте в боевую стойку и примите джеб подушкой на правой руке.
2. Сомкнув подушки вместе, расположите их вертикально, а корпус разверните вправо, встречая боковой удар передней ногой.
3. Снова примите джеб подушкой на вашей правой руке.
4. А теперь встретьте правой подушкой кросс.

Следующие фото наглядно демонстрируют последовательность движений тренера в этой комбинации.

Чтобы привыкнуть к работе с тайскими подушками, требуется время и определенная практика. Эта комбинация заставит вас использовать подушки под разными углами, что значительно повысит степень вашего мастерства при работе со спортивным инвентарем.



Комбинация № 2: 1-2-3 — боковой удар задней ногой

Эта комбинация характеризуется изрядной силой и скоростью, так что удостоверьтесь, готовы ли вы принять эти удары.

1. Примите боевую стойку.
2. Встретьте джеб правой подушкой.
3. Ее же направьте навстречу кроссу.
4. Затем встретьте хук левой подушкой.
5. Сделайте шаг назад левой ногой, разверните корпус влево, соедините подушки вместе в вертикальном положении и приготовьтесь встретить боковой удар задней ногой.

Комбинация № 3: прямой удар передней ногой — боковой удар передней ногой — 1-2

Будьте осторожны! После встречи прямого удара вам необходимо развернуть свое тело в сторону для приема бокового удара передней ногой.

1. Примите боевую стойку.
2. Приведите подушки в горизонтальное положение, расположив их прямо перед собой, и примите прямой удар передней ногой.
3. Повернитесь направо, соединив при этом подушки вместе и расположив их вертикально. Примите боковой удар передней ногой.
4. Встретьте джеб правой подушкой.
5. Встретьте кросс правой подушкой.

Комбинация № 4: 1-2 — прямой удар коленом — боковой удар передней ногой

Не забудьте подпереть подушку, принимающую удар коленом, подушкой в другой руке. После приема удара коленом верните подушки в положение, необходимое для приема бокового удара передней ногой.

1. Примите боевую стойку.
2. Встретьте джеб правой подушкой, находящейся в вертикальном положении.
3. Примите кросс правой подушкой, находящейся в вертикальном положении.
4. Расположите подушки внахлестку так, чтобы одна дублировала другую и их рабочие поверхности были обращены в пол. Такое взаимное расположение подушек помогает принять сильный удар коленом.
5. Снова поднимите подушки вертикально, чтобы встретить боковой удар передней ногой.

Как бороться с усталостью и перетренированностью

Будучи своим собственным тренером, вы должны знать признаки перетренированности, уметь диагностировать их на самом раннем этапе, а также уметь преодолевать трудности, связанные с этим периодом. Независимо от того, какой тренировочной программе вы следуете, в некоторый момент обязательно

наступит период регресса, и вы начнете ощущать дискомфорт; кикбоксинг в данном случае не составляет исключения. Если вы не прислушаетесь к своему организму, проигнорируете его тревожные сигналы и продолжите занятия в прежнем режиме, то вскоре наступит процесс перетренированности, и вы перестанете получать от занятий удовольствие.

Измените свою программу! Постарайтесь найти веселого партнера, чтобы вместе с ним работать над техникой нанесения ударов ногами и руками. Это значительно оживит ситуацию. Или, если вы тренируетесь под руководством инструктора, возможно, он изменит привычный ход занятий, предложив выполнить необычные для вас упражнения, или разрядит ситуацию веселой шуткой. Также вы можете заменить работу с мешком спаррингом или отдать предпочтение занятиям в кардиоклассе. И не забывайте, что в вашем арсенале есть еще и мешки. Да-да, терпеливые и молчаливые мешки: бить что-то, что не может дать вам сдачи, иногда доставляет истинное удовольствие.

Вы можете прибегнуть и к другому, весьма традиционному способу — поощрите себя! Но сначала установите для себя цель на неделю вперед, и если вы добьетесь ее, порауйте себя чем-нибудь. Например, купите хорошие кроссовки или что-нибудь стоящее из спортивного оборудования или, наконец, можете угостить себя большим и вкусным куском сырного пирога — но это только в том случае, если вы смогли добиться поставленной перед самим собой цели.

Секреты «кулинарного» мастерства

Рана, ушиб, растяжение... Звучит малопривлекательно, не правда ли? И действительно, сколько всего интересного мы пропускаем, будучи травмированными, не говоря уже о том, что на некоторое время выбиваемся из привычного тренировочного ритма и теряем спортивную форму. Мы как бы остаемся за бортом такой насыщенной и бурлящей вокруг нас жизни. Но это, к сожалению, случается не так редко, как нам хотелось бы. Так что вы не одиноки в своих трудностях! Смотрите вперед и не позволяйте временным неудачам одержать над собой вверх и помешать вам в достижении заветной цели!

Остерегайтесь перетренированности! Тренировки по кикбоксингу характеризуются высокой степенью интенсивности. Как новичок вы можете сделать слишком много, слишком быстро и слишком часто, не рассчитав свои силы. После интенсивной тренировки дайте отдохнуть себе один день, иначе вы можете устать, и настолько, что утратите желание тренироваться. Усталость — это сигнал, который свидетельствует о том, что вы слишком много тренируетесь. Возможно, вам нужно отдохнуть некоторое время или по крайней мере снизить интенсивность своих занятий. Если же вы не прислушаетесь к своему организму, проигнорируете его сигналы, то рискуете получить более серьезную травму — от растяжения до перелома.

Если все-таки не удалось избежать травмы, то имейте смелость честно признаться себе в этом; чем раньше вы сделаете это, тем скорее оправитесь от ее последствий; не форсируйте события и не спешите вернуться в привычное русло. Пройдите небольшой восстановительный курс: горячие ванны и мас-

избавят вас от ломоты в мышцах. При незначительных ссадинах и ушибах можете ограничиться применением самого простого и популярного средства — мешочка со льдом. И конечно, не забудьте о нашем чудодейственном средстве — ПЛОВе... Нет, конечно, это не тот плов, аромат которого заставит пламенно биться сердце любого гурмана. Ингредиентами нашего фирменного ПЛОВА являются повязка, лед, отдых и высота.

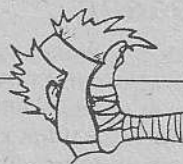
Повязка. Используя медицинский бинт или подручные средства, вы можете наложить тугую повязку, чтобы остановить кровотечение и уменьшить отечность мягких тканей. Но следите за натяжением бинта! Повязка должна быть наложена достаточно туго, но не нарушать при этом кровообращения. Оставьте ее на 30 минут, затем ослабьте, а через несколько минут вновь сделайте ту же.

Лед. Как можно скорее приложите к месту ушиба лед. Это достаточно хорошо проверенное и широко применяемое средство, так что вы не ошибетесь, поступив подобным образом. Мешочек со льдом значительно уменьшит боль и отечность. Лед используйте многократно в течение 72 часов, но не удерживайте его на месте ушиба более 20 минут, чтобы не нарушить процесс микроциркуляции в тканях. Не стоит фиксировать мешочек со льдом на месте ушиба пластырем (или другим средством), а также прикладывать его непосредственно к открытой раневой поверхности.

Отдых. Дайте себе хорошо отдохнуть сразу, как только вы почувствовали боль. Игнорируя ее, вы (особенно если вы новичок) рискуете усугубить ситуацию и перевести ее в разряд более тяжелых, требующих значительно больших временных затрат для полного восстановления.

Высота. По возможности удерживайте травмированное место настолько высоко, насколько это возможно. Например, если рана находится в области запястья, положите руку на подушку и разместите ее выше уровня вашего сердца. Это будет способствовать остановке кровотечения или уменьшению гематомы в области ушиба. Тем же принципом руководствуйтесь, устраиваясь для ночного отдыха.

ПЛОВ — это эффективный и вполне доступный комплекс лечебных мероприятий, который незаменим при получении травмы во время тренировки. Если же вы столкнетесь с более сложным случаем, то, оказав на месте первую медицинскую помощь, немедленно обратитесь к врачу. От того, насколько быстро и эффективно вы проведете комплекс лечебных мероприятий, зависит и то, как скоро вы сможете вернуться к привычному ритму занятий.

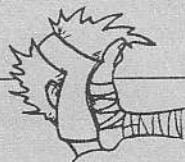


Напутствие бойцам

Если вы чувствуете излишнюю усталость или ищете любой предлог, чтобы пропустить тренировку, возможно, это и есть признаки перетренированности. Прислушайтесь к своему организму. Сделайте небольшой перерыв в занятиях или снизьте их интенсивность.

Травмы...

Как бойцы вы должны быть знакомы с некоторыми наиболее характерными для кикбоксинга видами травм. Вообще-то кикбоксинг — не брутальный вид спорта, если, конечно, не рассматривать его через призму ринга. Но травмы рук, ног и запястья, к сожалению, остаются достаточно распространенным явлением даже среди опытных спортсменов. Вы можете избежать этой участи или значительно снизить риск травматизма, если будете использовать защитные снаряжения и следовать определенным правилам при выполнении упражнений.



Напутствие бойцам

«Ударными» местами ваших ног являются голень, пятка и подушечка стопы. Не забывайте об этом, иначе вы рискуете получить травму.

...пальцев ног

Будьте осторожны при нанесении ударов ногами. Пальцы ног очень уязвимы и подвержены травмам. Знание тех мест, которым нужно наносить удары ногами, поможет защитить ваши пальцы. Также мы рекомендуем приобрести специальную спортивную обувь — футы, которые будут препятствовать травмированию пальцев ног. Если все-таки вы повредили пальцы, острая и нестерпимая боль тут же оповестит вас о случившемся.

Но ушибы пальцев ног, какими бы болезненными они ни были, не должны заставить вас отказаться от тренировок. В конце концов, вы можете сосредоточиться на технике нанесения ударов руками. В случае, если речь идет о более серьезных повреждениях ноги, таких как переломы костей или разрывы мягких тканей, немедленно обратитесь к врачу за оказанием профессиональной помощи.

...суставов

Как это ни парадоксально, но для нанесения ударов мы используем весьма хрупкую и деликатную часть нашего тела — кисти рук. И этим мы обязаны боксу. С целью профилактики травм кисти кикбоксеру следует носить перчатки и тщательно бинтовать кисти рук, причем делать это надо самому, чтобы чувствовать степень натяжения ленты. Если с непривычки ваши суставы воспалились, погрузите руки в емкость, наполненную водой со льдом, чтобы уменьшить боль. Вы также можете приобрести специальную пену для дополнительной защиты суставов ваших пальцев. Пена, по сути являющаяся резиной, нанесенная в углубления между пястно-фаланговыми суставами, застывает и после бинтования служит прекрасной дополнительной защитой.

...запястья

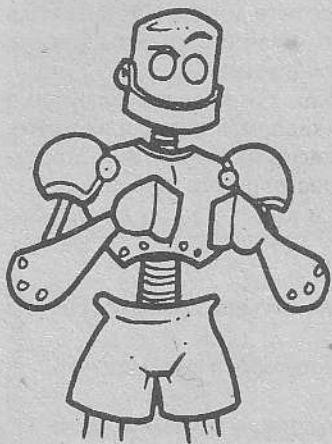
Хорошее бинтование рук значительно снижает риск получения травмы. Существует два наиболее опасных типа повреждений — это растяжение связок

травмы сухожилий. В обоих случаях обязательно посетите доктора, иначе боль долго будет преследовать вас. Хочется заметить, что наличие травмы рук не должно быть препятствием для отработки ударов ногами.

Тренируя себя самостоятельно, задайтесь вопросом: «Та травма, которую я получил, — незначительный ушиб или серьезная проблема?» Исходя из этого, стройте свои планы. Следите за своим здоровьем! При необходимости отдохните, расслабьтесь и подготовьте себя к будущим упорным тренировкам.

Что вам следует знать

- Проведите четыре оценочных теста и определите точку отсчета; сами для себя установите цели и стремитесь к их достижению.
- Приступая к любой тренировочной программе, посетите врача и пройдите полное профилактическое обследование.
- Выясните, как использовать шкалу интенсивности нагрузок, и вычислите свою сердечную норму.
- Лапы — это приспособления для оттачивания техники нанесения ударов руками.
- Удары ногами вы можете отрабатывать при помощи щитов.
- Тайские подушки — это универсальное средство для отработки комбинаций из ударов руками и ногами.
- Если вы приняли решение заниматься без тренера и не нашли себе партнера по тренировкам, можете тренироваться один на один с тяжелым мешком.
- Наиболее распространенные травмы в кикбоксинге — это травмы запястья, рук и пальцев ног.



«Как закаляется сталь»

В этой главе

- Качаемся
- «Гибкий» подход к тренировкам
- Основные принципы построения тренировочной программы
- Развитие функциональных способностей
- Работаем над балансом

Кикбоксинг — это спорт, который разовьет вашу мускулатуру, скоростные качества и выносливость. Интенсивные тренировки чудесным образом преобразят ваше тело, заставив активно работать мышцы, затрачивая при этом огромное количество калорий и сводя на нет жировую прослойку. Подобный вид нагрузок сделает мускулатуру рельефной, а тело — похожим на изваяние греческого бога.

Эту главу мы посвящаем тем физическим упражнениям, которые наилучшим образом смогут подготовить вас к интенсивным занятиям по кикбоксингу. И если вы новичок в этом виде спорта, мы настоятельно рекомендуем воспользоваться нашими советами и уделить серьезное внимание первичной физической подготовке. Бойцы должны тренироваться два или три раза в неделю; также желательно добавить к своим занятиям аэробные тренировки, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему и, следовательно, повысить выносливость. Для завершения недельного цикла своей тренировочной программы стоит рассмотреть вариант упражнений с отягощением. Такой подход обеспечит гармоничное развитие тела и оживит занятия. Независимо от того, пришли вы в кикбоксинг ради тотального фитнеса или для достижения мировых титулов, вас объединяет одно стремление: на ринге или вне его быть похожим на Адониса, известного своей непревзойденной красотой.

Упражнения с отягощениями

Отношение к «железу» в среде кикбоксеров разное — от абсолютного неприятия до преклонения. И в то время, как одних ничто не сможет заманить в тренажерный зал, другие слагают «железу» оды, утверждая, что именно занятия с отягощениями способствуют их совершенствованию в кикбоксинге. Мы не знаем, какую из этих позиций вы предпочтете, но, несмотря ни на что, занятия с отягощениями действительно помогут вам обрести хорошую форму, внести разнообразие в тренировочный цикл и, возможно, даже свести к минимуму опасность получения травмы.

Итак, прежде чем приступить к занятиям, необходимо выбрать зал для тренировок. Желательно остановить свой выбор на том зале для занятий кикбоксингом, который также имеет и тренажерный зал. Это сэкономит ваши время и деньги. Если же вам не удалось найти гимнастический зал, удовлетворяющий обоим требованиям, остановите свой выбор на том тренажерном зале, который находится ближе к месту вашей работы или дому. Если выбор зала является удобным, у вас будет меньше оправданий для пропусков занятий.

Знакомясь с предложенным нами комплексом упражнений с отягощениями, обратите внимание, что большая часть упражнений выполняется с гантелями. Это делает занятия более доступными, а тренировочную программу более разнообразной.

Основополагающие принципы в работе с «железом»

Определившись с выбором тренажерного зала, вы можете внести в свой тренировочный цикл занятия с отягощениями и приступить к ним. Помните, что ваша цель не состоит в том, чтобы максимально нарастить мышечную массу и стать похожим на бодибилдера. Скорее вам нужна мышечная выносливость и запас стойкости, чтобы без усталости наносить удары руками и ногами, повторяя их снова и снова много раз.

В отличие от бодибилдеров, вы начинаете заниматься под лозунгом «Тренируй все свое тело!» Это значит, что в рамках одной тренировки вы должны будете проработать все мышечные группы. Начинайте с одного или двух сетов, а затем через некоторое время доведите их число до трех. Третий сет должен выполняться с максимальной отдачей, на пределе ваших физических возможностей или, как говорят бодибилдеры, «до полного мышечного отказа». Но, в отличие от «качков», сократите промежутки для отдыха между сетами до 60–90 секунд вместо обычных 90–120, чтобы внести в занятия элемент аэробной тренировки



Фишки кикбоксинга

Занимаясь кикбоксингом, вы сможете развить скорость, выносливость, гибкость и силу мышц, а также координацию движений и чувство баланса.



Что есть что

Какой способ тренировки с отягощениями является самым безопасным? Конечно, пирамида. В первом сете каждого упражнения используйте облегченный вес, во втором увеличьте вес, а в третьем еще больше поднимите вес, с тем чтобы выполнять упражнение «до отказа». Ваши мускулы смогут оценить грамотный подход к делу.

(«сет» — это определенное количество повторений, выполненных без передышки за один подход). Для выполнения первого подхода устанавливайте на гантели или штангу более легкие веса, а затем постепенно увеличивайте их. Это позволит «разогнать» кровь, даст возможность мышцам разогреться и избежать травм. Этот режим тренировок, называемый пирамидой, является самым безопасным способом тренировок с отягощениями.

Знайте свой предел

Итак, с какого веса начинать? Сколько килограммов установить на штангу или гантели? К сожалению, ответ на этот вопрос далеко не однозначен, и каждому из вас придется решать его в индивидуальном порядке.

Для отдельных групп мышц методом проб и ошибок. Но мы подскажем один из способов, который поможет вам определиться с весом. Прежде всего нужно узнать свой максимум в том или ином упражнении. Выберите вес, а затем попробуйте поднять его три-четыре раза. Если при третьем подъеме вы поняли, что этот вес слишком тяжел для вас, то это и есть максимальный вес в данном упражнении. Используя эту информацию, определитесь со своим рабочим весом, и, вооружившись калькулятором, рассчитайте вес для выполнения первого сета в данном упражнении: он составит 80 процентов от рабочего веса. «Слишком широкий диапазон!» — скажете вы. Вовсе нет! Это проверено и перепроверено практикой. Такой нехитрый расчет позволит вам выбрать вес, обеспечивающий правильную технику выполнения упражнений. Все упражнения нужно выполнять в умеренном темпе и без рывков. Освоившись с техникой, со временем вы сможете перейти к «прогрессивным нагрузкам». Работая с большим весом, обязательно попросите партнера подстраховать вас на случай, если вы не справитесь и не сможете поднять его.

В первом сете каждого упражнения поднимите вес 10 раз в хорошем темпе. Если вы достаточно легко справились с этим весом, можете увеличить количество повторений в сете, доведя их до 12–15 раз. Если же, выбирая вес, вы переоценили свои силы и не сумели выполнить необходимое количество повторений, то не задумываясь, снижайте нагрузку.

Как лучше выбрать время для занятий с отягощениями? Это зависит от того, какие цели вы поставили перед собой, придя в кикбоксинг. Например, если вы занимаетесь традиционным кикбоксингом, отрабатывая удары на тяжелых мешках два раза в неделю, вам не следует планировать занятия в тренажерном зале на следующий день после основной тренировки, поскольку работа с весом — это тоже весьма интенсивная нагрузка, и желательно чередовать ее с бо-

легкими тренировками. С другой стороны, если вы кардиокикбоксер, вы можете заниматься с отягощениями сразу на следующий день после тренировки. И хотя занятия в кардиоклассе тоже весьма интенсивны, они имеют другую специфику и, чтобы избежать рутинности, чередуйте их с занятиями с отягощениями. Чередование «тяжелых» и «легких» тренировочных дней снизит риск возникновения синдрома перетренированности.

Будьте осторожны!

В арсенале тренировок с отягощениями имеется огромное количество упражнений, и вы можете до бесконечности экспериментировать с ними, расширяя круг своих возможностей. Но наша книга — книга о кикбоксинге, поэтому мы не задаемся целью рассмотреть все тренировочные аспекты бодибилдинга. Свою задачу мы видим лишь в том, чтобы дать вам отправную точку для дальнейших занятий и научить работать над собой.

Но будьте осторожны! Не перетренируйте свои мышцы! Это возможно в случае дублирования нагрузок. Например, при работе с железом, несмотря на наш лозунг «Тренируй все свое тело!», воздержитесь от детальной проработки мышц плечевого пояса, ведь отработывая удары на мешках и грушах, вы обеспечиваете их достаточной нагрузкой.

Вам также необходимо научиться правильно дышать во время выполнения упражнений с отягощениями. Даже занимаясь в классе кикбоксинга, вы можете оценить значение правильного дыхания: оно отражается на качестве ваших движений и выносливости. Существует «золотое» правило: выдыхать на подъеме веса, а вдыхать при его опускании, то есть тогда, когда вы ощутите, что напряжение пошло на убыль. Ни в коем случае не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений: вы рискуете испытать головокружение и даже упасть в обморок, потеряв сознание. Это одна из причин, по которой мы рекомендуем тренироваться вместе с партнером (о необходимости страховки при выполнении сетов с тяжелым весом «до отказа» мы уже упоминали).

Укрепляем рабочие мышцы

Наша главная задача при работе с железом состоит в том, чтобы сделать сильнее и выносливее те мышцы, которые необходимы кикбоксерам. Основная нагрузка при нанесении ударов кулаком ложится на бицепс, трицепс, мышцы плечевого пояса и спины, поэтому основной акцент нужно сделать именно на них. Также мы нуждаем-



Фишки кикбоксинга

Если вы относите себя к числу кардио-воинов, то должны тренироваться с отягощениями по полной программе, не делая исключения для мышц плечевого пояса. Таким образом вы получите ту необходимую степень сопротивления, которой вам недостает в кардиоклассе. Однако не забывайте, что ваша цель — не гипертрофированные мышцы, а сила, которую вы сможете вложить в свой удар.

ся в сильных ногах, чтобы наносить ими сокрушительные удары, следовательно, нужно работать над квадрицепсами и бицепсами бедер, ягодичными и икроножными мышцами. Наконец, невозможно стать обладателем совершенных ударов, не имея мышечного корсета, сформированного мышцами живота и спины; так что мы будем работать и с ними.

Возьмите за правило начинать каждую тренировку с работы над крупными группами мышц и только затем переходить на более мелкие. Например, начните с упражнений для ног, затем перейдите к мышцам спины, груди, плеч и, наконец, рук. Все упражнения выполняйте в медленном темпе, без рывков, используя полный диапазон движений. Это позволит максимально нагрузить рабочую мышцу и заставить ее работать с большей отдачей. При этом вы сможете контролировать правильность выполнения упражнения и создавать дополнительное сопротивление, мысленно концентрируясь на работе мышцы. Поднимайте вес на два счета (2 секунды), а опускайте на четыре. Если вы не будете контролировать себя, то сведете к минимуму эффект от занятий и даже можете получить серьезную травму.

Формируем красивый и мощный торс

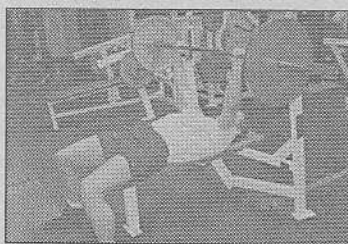
Вы — кикбоксер, и для того, чтобы наносить сильные и мощные удары руками, вам необходимо иметь прекрасно развитую верхнюю часть туловища.

Хотите добиться этого? Тогда начните с упражнений для мышц груди, а затем переключитесь на мышцы спины и тщательно проработайте их. Это даст вам ощущение силы и стабильности, которые так необходимы для нанесения ударов. Все кикбоксеры имеют очень красивый торс и рельефную мускулатуру спины, и вы тоже должны стремиться к этому. Далее можете выполнить упражнения для плеч, проработав дельтовидные мышцы, и закончить работу над формированием красивого и сильного верха упражнениями на бицепс и трицепс.

Жим лежа на горизонтальной скамье

Жим лежа — самое эффективное упражнение для грудных мышц в частности и мышц верхней части тела в целом. Это общепризнанный «хит» в работе над мускулатурой груди. Чтобы выполнить жим лежа на горизонтальной скамье, лягте на спину, предварительно установив штангу таким образом, чтобы расстояние между вашими плечами и грифом штанги составляло 5–6 дюймов. Для стабильности упритесь ногами в пол (если ноги не достают до пола, подложите под ступни «блины» от штанги). Возьмитесь за гриф штанги хватом чуть шире своих плеч, снимите штангу со стойки и произведите жим. Не мудрите с направлением движения, перемещайте штангу по естественной траектории: снизу вверх — в сторону плеч, сверху вниз — к верхней части груди. Выполняя жим, не отрывайте ягодицы от скамьи, не выгибайте спину в области поясницы и не сокращайте амплитуду движения.

Медленно опустите штангу подконтрольным движением на верхнюю часть груди; в нижней точке сделайте небольшую паузу и, не расслабляя грудных мышц, снова выжимайте штангу вверх до полного распрямления рук.



Жим штанги на горизонтальной скамье позволяет проработать большую и малую грудные мышцы (*m. m. pectoralis major et minor*), переднюю зубчатую мышцу груди (*m. serratus anterior*), дельтовидные мышцы (*m. deltoideus*) и трехглавую мышцу плеча (*m. triceps brahii*).

Жим штанги на наклонной скамье

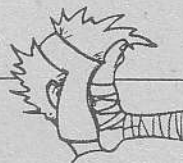
Этот жим штанги — лучшее упражнение для верхней части грудных мышц. Традиционный жим лежа, конечно, отличное упражнение, однако он концентрирует нагрузку преимущественно в средней части мышц, оставляя верх груди недогруженным, поэтому обязательно дополняйте его наклонным жимом. Для его выполнения сядьте на наклонную скамью, плотно прижмите спину к спинке сиденья, а для стабильности плотно упритесь ногами в пол. Возьмитесь за гриф штанги обычным хватом чуть шире своих плеч, снимите его со стойки и расположите прямо над ключицами.

Не разводя локти в стороны, медленно опустите гриф вниз к ключицам, а затем снова выжимайте его вверх. Руки в локтевых суставах полностью распрямлять не надо, так как на самом верхнем участке амплитуды всю нагрузку принимает на себя трицепс.

Жим гантелей лежа

Это трудное типично силовое упражнение для мышц груди и плечевого пояса, значительно расширяющее амплитуду движений, в отличие от жимов штанги. Для выполнения этого упражнения в положении лежа возьмите в каждую руку по гантели прямым хватом и силовым движением отправьте гантели в верхнюю позицию. Траектория движения гантелей должна быть дугообразной, и в верхней точке они должны почти касаться друг друга, однако не допускайте их столкновения.

Затем медленно и подконтрольно опускайте гантели вниз до полной растяжки мышц. Локти при обратном движении нужно опустить как можно ниже, иначе вы не сможете обеспечить максимальную растяжку. В конечной точке сделайте небольшую паузу и повторите весь цикл снова. Обратите особое внимание на положение своих ладоней: на протяжении всего упражнения они должны быть развернуты «в линию» — будто в руках у вас находится гриф штанги.



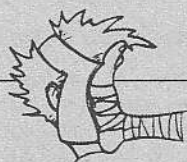
Напутствие бойцам

Если пытаетесь поднять штангу вверх «взрывным» движением, это значит, что вы работаете с весом, который является слишком тяжелым для вас и, следовательно, может привести к травме. Чтобы обезопасить себя, уменьшите вес на штанге и не выгибайте спину.



Жим штанги на наклонной скамье эффективно нагружает мышцы груди (в том числе *m. m. pectoralis major et minor*), переднюю зубчатую мышцу груди (*m. serratus anterior*) и трицепс (*m. triceps brachii*).

Тяга гантелей к подбородку предельно нагружает мышцы верхней части спины (*m. trapezius* и *m. rhomboideus*), а также мышцы плечевого пояса (передние и средние пучки *m. deltoideus*).



Напутствие бойцам

Если на тренировках вы отрабатываете удары по мешкам или занимаетесь спаррингом, то у вас нет необходимости делать упражнения с отягощениями. Работая кулаком, вы обеспечите плечи необходимой нагрузкой. Но если вы кардиокикбоксер, то не следует игнорировать этот комплекс упражнений.

Тяга гантелей к подбородку

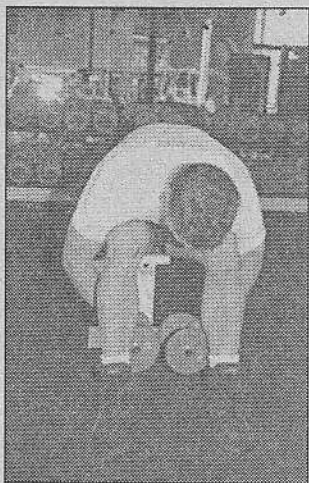
Данное упражнение нацелено главным образом на проработку трапеций. Для выполнения тяги гантелей к подбородку встаньте, расставив ноги на ширину бедер и немного согнув их в коленных суставах. Возьмите гантели обратным хватом и держите у бедер.

Поднимите гантели перед собой до уровня подбородка. Следите при этом, чтобы движение «вели» ваши локти — в конце подъема они должны находиться выше кистей. В верхней точке сделайте короткую паузу, а затем медленно возвращайтесь в стартовую позицию.

Разведение гантелей в наклоне

Для выполнения этого упражнения сядьте на край скамьи и наклоните корпус как можно ниже, чтобы ваша грудь касалась коленей. Возьмите в каждую руку по одной гантели; разверните руки так, чтобы суставы ваших пальцев были направлены вверх, а руки при этом находились на ширине плеч. На протяжении всего упражнения держите спину и шею прямо и не смотрите вверх.

Ритмичным, размеренным движением через стороны поднимите руки до уровня плеч, сводя при этом лопатки. Руки и плечи в конечной фазе подъема должны образовывать прямую линию, параллельную полу. Суставы ваших пальцев при этом также должны быть направлены вверх. В верхней точке задержитесь на секунду, дополнительно напрягите задние дельты, переведите дух, сосредоточьтесь и затем плавно и подконтрольно начинайте опускать гантели, возвращаясь в стартовую позицию.



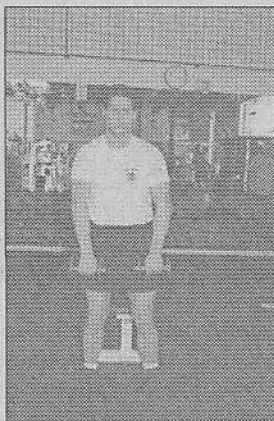
*Разведение гантелей в наклоне нагружает мышцы верхней части спины (*m. trapezius* и *m. rhomboideus*), а также мышцы плечевого пояса (средние и задние пучки *m. deltoideus*).*

Подъем гантелей перед собой

Выполняя подъем гантелей перед собой, встаньте прямо, расставьте ноги немного уже ширины плеч и слегка согните колени. Держите гантели прямым хватом «в линию» у передней поверхности бедер.

Начните подъем гантелей перед собой. Руки при этом не сгибайте, но и не переразгибайте их в локтевых суставах, чтобы снизить нагрузку на них. Продолжайте подъем рук, осуществляя его на четыре счета, до тех пор, пока они не окажутся на уровне ваших плеч. В верхней точке сделайте короткую паузу и медленно возвращайтесь в стартовую позицию.

Подъем гантелей перед собой «бомбит» мышцы передней части плечевого пояса (передний пучок *m. deltoideus*).



Тяга гантели одной рукой в наклоне

Тяга в наклоне — одно из мощнейших упражнений для проработки широчайших мышц спины. Для выполнения этого упражнения наклонитесь вперед, сохраняя естественный изгиб позвоночника. Поставьте колено ближней к скамье ноги на саму скамью, а вторую ногу оставьте стоять на полу, но для устойчивости согните ее в коленном суставе. Спина должна быть почти параллельна полу. Возьмите гантель в дальнюю от скамьи руку, а свободной рукой обопритесь о скамью для стабилизации, держа при этом торс на расстоянии 15–20 см от нее. Хват, удерживающий гантель, должен быть нейтральным и обращен ладонью к себе. «Рабочая» рука в стартовой позиции опущена вертикально вниз так, чтобы в этом положении вы испытывали небольшое растяжение. При выполнении упражнения ваш взгляд должен быть обращен вниз на скамью. В этом случае вы добьетесь правильного положения шеи относительно корпуса, так как позвоночник должен сохранять свой естественный изгиб.

Тяга гантели одной рукой в наклоне — мощное упражнение для проработки мышц средней части спины (*m. latissimus dorsi* и *m. teres major*) и мышц задней части плечевого пояса (задние пучки *m. deltoideus*).



Сгибая руку, начинайте тянуть гантель вверх. По мере движения выворачивайте суставы пальцев наружу. Старайтесь поднять локоть как можно выше и также предельно поднимите плечо. Напрягая мышцы, сделайте короткую паузу в верхней точке и подконтрольно вернитесь в исходную позицию.

Тяга книзу широким хватом

Для выполнения тяги книзу широким хватом сядьте прямо на скамью тренажера, слегка прогнув и зафиксировав спину, а грудь подав немного вперед. Подведите ноги под фиксаторы, ограничивающие их движение. Возьмитесь за перекладину тренажера прямым широким хватом.

Мощным движением притяните перекладину к верхней части груди. При этом максимально отведите локти назад. Задержитесь в нижней точке, а затем медленно верните перекладину в исходное положение.



Тяга книзу широким хватом прежде всего нацелена на эффективную работу средней части мышц спины (*m. latissimus dorsi* и *m. teres major*), а также мышц задней части плечевого пояса (задний пучок *m. deltoideus*).

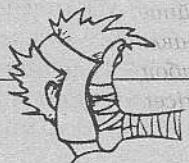
Тяга книзу узким хватом

Чтобы выполнить тягу книзу узким хватом, сядьте прямо на скамью тренажера и установите ноги под фиксаторами, ограничивающими их движение. Возьмите прямую рукоятку блока обратным хватом на ширине плеч.



Тяга книзу узким хватом нагружает мышцы средней части спины (*m. latissimus dorsi* и *m. teres major*), а также мышцы задней части плечевого пояса (задний пучок *m. deltoideus*).

Плавным и сильным движением притяните перекладину к верхней части груди. Старайтесь максимально отводить локти назад и немного выгибать спину, так чтобы ваши лопатки почти касались друг друга. Задержитесь в нижней точке, а затем медленным подконтрольным движением верните перекладину в исходное положение.



Напутствие бойцам

Не забывайте о «золотом» правиле: выдыхаем на трудной фазе упражнения, а вдыхаем на его легкой фазе. Никогда не задерживайте дыхание во время работы с отягощениями! Если ваше лицо заметно покраснело, скорее всего это произошло в результате задержки дыхания.

Тяги на тренажере сидя

Для выполнения этого упражнения «подгоните» сиденье под свой рост, сядьте прямо, прижав грудь к упору тренажера и вертикальным хватом возьмитесь за его рукоятки.

Потяните рукоятки на себя. Для повышения эффективности упражнения мысленно сконцентрируйтесь на том, что движение выполняется за счет движения локтей, а не кистей рук. На секунду задержите мышцы спины в фазе пикового сокращения, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Трицепс: жим книзу на блоке

Жим книзу на блоке — лучшее упражнение для трицепса. Многие другие упражнения помимо трицепсов вовлекают в работу множество дополнительных мышц, что неизбежно снимает с трицепсов часть нагрузки. Это же упражнение целенаправленно грузит трицепс и только трицепс. Чтобы выполнить жим книзу, встаньте лицом к блочному устройству и, немного отступив от него, слегка наклонитесь вперед. Возьмитесь за рукоятку обеими руками узким хватом, удерживая локти по сторонам туловища в согнутом положении.

Тяги на тренажере сидя нацелены на работу мышц средней части спины (m. latissimus dorsi и m. teres major)



Усилием трицепсов разогните руки в локтях, опуская рукоять блока по дугообразной траектории вниз, к бедрам. После полного разгибания рук подконтрольным движением верните рукоять блока в исходное положение.



Жим книзу на блоке — это «убойное» упражнение, направленное конкретно на работу ваших трицепсов (*m. triceps brachii*).

Подъем штанги на бицепс стоя

Следующим идет подъем штанги на бицепс. В положении стоя возьмитесь за гриф штанги обратным хватом на ширине плеч. В исходном положении руки должны быть полностью выпрямлены, ноги находиться на ширине плеч, а колени — слегка согнуты.

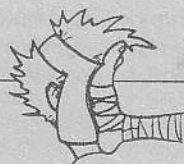
«Вытяните» вес наверх до уровня плеч исключительно силой ваших бицепсов и сосредоточьтесь на абсолютно неподвижном положении локтей. В верхней точке сделайте короткую паузу и подчеркнuto медленно верните штангу в исходное положение.



Подъем штанги на бицепс стоя (*m. biceps brachii*).

Тренируем ноги

Молниеносные удары ногами, которые являются визитной карточкой кикбоксеров и которыми они так гордятся, требуют сильных ног, а скорость — это тот фактор, который определяет силу удара. Поэтому сфокусируйте свое внима-



Напутствие бойцам

Вы, будучи кикбоксером, будете тренироваться не пять раз в неделю (если, конечно, не готовитесь к решающему бою на ринге), а только два-три. Этого вполне достаточно, учитывая степень интенсивности занятий. Поэтому вы можете чередовать «тяжелые» тренировочные дни с более «легкими».

ние на укреплении мускулатуры ног, а именно передней, задней и медиальной мышечных групп бедра и икроножных мышц. Приведенные ниже упражнения направлены на прорабатывание всех этих мышечных групп, и, выполняя их, вы сможете дать полноценную и всестороннюю нагрузку на ноги.

Жим ногами сидя

Жим ногами делает акцент на работу квадрицепсов бедра и ягодичных мышц. Для выполнения этого упражнения плотно сядьте в сиденье тренажера. Выпрямите ноги, разместив их на середине платформы так, чтобы расстояние между ними составляло приблизительно 30 см, а затем от-

пустите предохранитель скользящей платформы.

Медленно опускайте платформу, сгибая колени до самой груди, а затем, удерживая спину плотно прижатой к спинке тренажера и не подавая плечи вперед, выдержите короткую паузу. Усилиям ягодичных мышц и мышц бедра начинайте разгибание ног, сопротивляясь весу и добиваясь максимального сокращения мышц в пиковой точке; вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения не отрывайте таз от сиденья тренажера и следите за тем, чтобы ваши колени не «выезжали» за носки ног. Также не разгибайте колени до конца, иначе весь вес платформы примут на себя коленные суставы.



Жим ногами задействует мышечные группы: передние мышцы бедра (*m. quadriceps femoris*), бицепсы бедра (*m. biceps femoris*) и ягодичные мышцы (*m. gluteus maximus*).

Приседания со штангой

Теперь приступаем к приседаниям со штангой. Приседания со штангой эффективно формируют мышцы передней и задней поверхностей бедра, а также ягодич. Подойдите к стойке со штангой, встаньте к ней лицом и подведите го-

поставьте под гриф штанги. Ноги поставьте на ширине плеч, а носки разверните чуть в стороны. Возьмитесь за гриф прямым широким хватом, обхватив его большими пальцами. Расположите штангу на спине, при этом следите за тем, чтобы лопатки были направлены строго вниз. Выпрямившись, снимите штангу со стоек и медленно, осторожно отступите пару шагов назад. Шаги делайте маленькими, стараясь при этом не смотреть вниз.

Начиная движение с тазобедренных суставов, подайте назад ягодицы, а затем, сгибая колени, сделайте присед. Медленно опускаясь, следите за тем, чтобы основная нагрузка ложилась на пятки, а не на носки. Позвоночник должен сохранять естественный изгиб. Опускайтесь вниз до тех пор, пока линия бедер не станет параллельна линии пола, а затем медленным движением, не «выпрыгивая» из нижней позиции, поднимитесь вверх в исходное положение.



*Приседания со штангой лучше любых других упражнений нагружают ягодичные мышцы (*m. gluteus maximus*). Также они нацелены на работу квадрицепсов бедра (*m. quadriceps femoris*) и бицепсов бедра (*m. biceps femoris*).*

Разгибания ног

Чтобы выполнить это упражнение, сядьте в тренажер так, чтобы ваша спина была плотно прижата к спинке сиденья по всей длине, включая и область поясницы. Подведите ступни под валики-упоры и возьмитесь за боковые рукоятки тренажера.

Начинайте распрямлять ноги медленным подконтрольным движением и полностью разогните колени. В верхней точке сделайте небольшую паузу, максимально напрягая квадрицепсы, а затем на выдохе также медленно сгибайте ноги в коленных суставах, возвращаясь в исходное положение.

Сгибание ног лежа

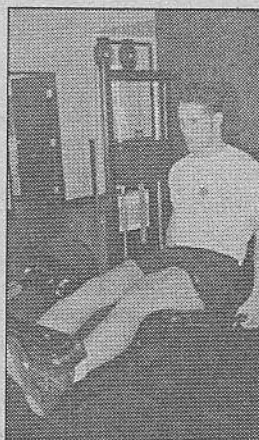
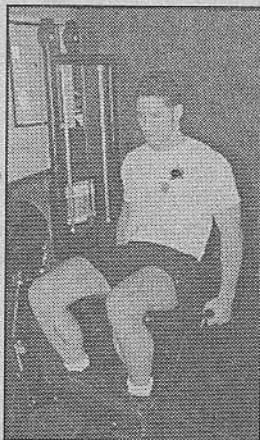
Акцент в этом упражнении делается на бицепсы бедер. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, отрегулируйте ножные валики так, чтобы они легли вам на ноги чуть выше лодыжек. Лягте на скамью лицом вниз. Заведите

ноги под валики и возьмитесь за рукояти тренажера. Следите за тем, чтобы на протяжении всего цикла не выгибать спину и не отрывать от скамьи тренажера таз и грудь.

Держась за рукояти, медленно согните ноги и, дойдя до верхней позиции, дополнительно напрягите бицепсы бедер. Затем, сделав короткую паузу, также медленно и подконтрольно вернитесь в исходное положение.

Разгибания ног.

*Акцент на квадрицепсы
(m. quadriceps femoris).*



Сгибания ног.

*Акцент на бицепсы
бедер (m. biceps
femoris).*



Кардиобой

Сочетание этих слов таит в себе тот секретный компонент, который придаст тренировкам ту динамику и интенсивность, которой не доставало вашим занятиям до сих пор; именно благодаря ему кикбоксинг буквально вытеснил с рынка оздоровительных программ сотни аэробных классов и заставил простаивать без дела огромное количество скучных кардиотренажеров. Вы потратили огромное количество времени на все эти нудные и однообразные программы, а ваше тело, несмотря на все ваши усилия, не приобрело желаемой формы, и лишние килограммы так и остались лишними? Возможно, некоторым из вас даже удалось достичь определенных успехов, но вы давно «застыли» на той отметке, после которой практически невозможно прогрессировать, а это означает, что формы вашего тела за долгие годы не претерпели заметных изменений

в сторону совершенства. Вот почему вам нужен именно кикбоксинг! Он сможет раздуть тлеющий уголек и заставит ваш энтузиазм вспыхнуть с новой силой. Но как бы мы ни любили кикбоксинг, мы не можем не признать тот факт, что наилучших результатов можно достичь, лишь комбинируя различные виды тренировочных нагрузок. Поэтому к занятиям в кардиоклассе, который вы будете посещать три раза в неделю, необходимо добавить тренировки с отягощениями в тренажерном зале два раза в неделю, а также посвятить один день работе над гибкостью своего тела.

Вам, как кикбоксеру, необходимо развивать функциональные способности своего организма, поэтому тренироваться вы будете в двух режимах — аэробном и анаэробном. Упражнения аэробно-анаэробной направленности способствуют значительному улучшению сердечной деятельности и увеличению максимального потребления кислорода, что способствует росту выносливости. А выносливость определяет способность противостоять утомлению и позволяет проводить длительные тренировки без снижения их эффективности. Аэробные тренировки отличаются большей продолжительностью, а нагрузки носят ритмичный характер: это бег трусцой, спортивная ходьба, велотренировки, аэробика, плавание, а также занятия на кардиотренажерах. И, конечно, не стоит забывать о кардиокикбоксинге!

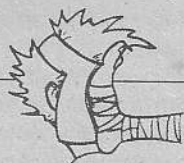
Да, конечно, такие нагрузки требуют поступления в организм большого количества кислорода, что и определяет их название «аэробные», то есть «с кислородом». И чем выше степень их интенсивности, тем больше потребность организма в кислороде, чем больше кислорода, тем дольше вы сможете тренироваться, — вот почему данный вид нагрузок называется нагрузками на «выносливость». Но ваш сердечный ритм не должен превышать 8-й уровень по шкале интенсивности нагрузок (см. главу 8), в противном случае вы автоматически переходите в анаэробный режим тренировки. Конечно, это не проблема, если только вы не ставите перед собой цель максимально увеличить продолжительность тренировки, бросив вызов лишнему весу.

С другой стороны, анаэробные тренировки отличаются «взрывной» работой, например спринтерских забегов или прыжков в длину. Поскольку организм работает в условиях острого дефицита кислорода, работать в таком режиме вы сможете лишь короткий промежуток времени. Ясно, что один вид тренировки не заменит другой и вы в равной степени нуждаетесь как в аэробной, так и в анаэробной тренировках. И



Что есть что

Вы, как кикбоксер, для развития своих функциональных способностей должны тренироваться в двух режимах — аэробном и анаэробном. Если вы выбираете бег трусцой или любой другой вид физических упражнений, для выполнения которых организму требуется значительное количество кислорода, то ваши занятия проходят в аэробном режиме. Если же вы совершаете спринтерский забег, то это работа в условиях острого дефицита кислорода, то есть работа в анаэробном режиме, и она возможна лишь в течение короткого промежутка времени.



Напутствие бойцам

Если вы относитесь к числу спортсменов, которые не выступают на ринге, то обязательно делайте перерывы между тренировками по кикбоксингу, чтобы избежать синдрома перетренированности. Новичкам следует постепенно увеличивать нагрузку, добавляя количество тренировок постепенно, в течение нескольких недель.

снова кикбоксинг заявляет о своем превосходстве, обеспечивая вас обоими видами нагрузок.

Если вы не ставите перед собой амбициозных целей и вам не предстоит ответственный бой на ринге, то делайте между своими занятиями по кикбоксингу небольшие перерывы, чтобы дать организму возможность восстановиться после интенсивных нагрузок, а затем с новыми силами приступайте к тренировкам. Новичкам мы рекомендуем начать с двух тренировок в неделю, добавив к ним еще один день аэробных занятий, которые значительно улучшат функциональные показатели и помогут избавиться от избыточного веса.

Более «продвинутые» бойцы могут увеличить количество тренировок по кикбоксингу до трех раз в неделю. Также вам сто

ит добавить к своим основным тренировкам занятия с отягощениями и упражнения на гибкость. Но не стоит планировать интенсивные тренировки с железом в тренажерном зале сразу на следующий день после не менее интенсивных тренировок по кикбоксингу, ведь занятия спортом должны быть вам во благо, а не во вред. Дозируйте физическую нагрузку так, чтобы быть в тонусе и чувствовать в себе силы бросить вызов самому себе. Если же в течение длительного промежутка времени вас не покидает чувство усталости, то, возможно, вы перетренировались. Дайте своему организму хорошо отдохнуть в перерыве между тренировками или занимайтесь кардиокикбоксингом один раз в неделю, а затем тренируйтесь в «классическом» режиме два раза в неделю. Прислушайтесь к своему собственному организму, чтобы не навредить себе.

Развитие гибкости

Хотите усовершенствовать технику нанесения ударов ногами? Тогда вам необходимо освоить комплекс упражнений на растяжку, чтобы добиться большей гибкости. Зачем это нужно? Растяжка расширит амплитуду движений ног за счет постепенного увеличения диапазона, скорости и интенсивности движений в тазобедренных суставах. Чем больше диапазон движений в суставе, тем больше скорость, а скорость — главный компонент в силе удара. Поэтому по мере увеличения диапазона движения сустава возрастают скорость и сила генерируемого удара.

Надеюсь, мы смогли убедить вас в необходимости растяжки. Но какой она должна быть? Какой вид растяжки выбрать? Какое время тренировочного цикла предпочтительнее для ее проведения и как долго нужно находиться в позе для растяжки? Что касается выбора времени, то мы рекомендуем делать рас

растяжку после тренировки, когда мышцы уже достаточно разогреты, а следовательно, не будут оказывать сильного противодействия. Существует несколько вариантов растяжки (статическая, динамическая, баллистическая, пассивная и активная), и у каждого из них есть свои плюсы и минусы. Вы будете делать статическую растяжку — медленную и управляемую. Она расширит амплитуду ваших движений при ударе, уменьшит напряженность мышц, улучшит кровообращение и предотвратит возможность получения травмы. Примите позу, из которой вы должны выполнить растяжку, а затем медленно и постепенно углубляйтесь в нее. Ваша цель состоит в том, чтобы достичь состояния умеренного дискомфорта, но не довести дело до острой или жгучей боли.

Удерживайте позу в течение 10 секунд и затем медленно расслабьтесь. Повторите весь цикл два-три раза. Упражнения на растяжку нужно выполнять медленно, плавно, без рывков, так, чтобы вам не было больно.

Возможно, вам стоит даже заняться йогой или посещать занятия по системе Пайлота один-два раза в неделю. Это тоже поможет вам обрести гибкость и расширить диапазон движений в суставах.

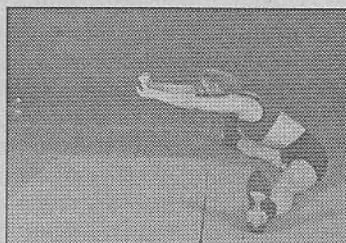
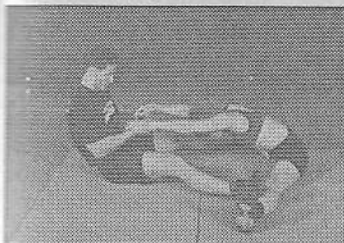
Так называемая «русская растяжка», или «русский шпагат», нацелена на развитие гибкости бицепсов бедер и нижней части спины. Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны. Партнер по тренировке, расположившись напротив вас, должен своими ногами зафиксировать ваши ноги в исходном положении. Затем сделайте наклон в сторону партнера, позволив ему тянуть вас к себе за руки настолько, насколько позволит ваша гибкость. Максимально растянитесь, осуществляя наклон между своими ногами и стараясь коснуться пола.

Это упражнение можно выполнять и самому, не прибегая к помощи партнера. Для этого сядьте на пол, широко расставив ноги врозь, и нагибайтесь вперед, старайтесь коснуться пола, не сгибая при этом ноги и спину.



Что есть что

Метод Пайлота был разработан в начале 1900-х Джозефом Х. Пайлотом. Метод заключается в комплексной тренировке всего тела, вовлекающей в работу основные мышечные группы. Он состоит более чем из 500 упражнений, которые улучшат вашу осанку, сделают красивой фигуру и научат правильно дышать.



«Русский шпагат» с партнером (слева) и в сольном исполнении (справа).

Выжми максимум

Удар, удар... еще удар. Стремительное чередование ударов руками и ногами — это динамическая сила в лучшем своем проявлении. Вам необходим большой запас стойкости, чтобы заставить без усталости работать мышцы, поэтому ваша цель — не грубая сила, а выносливость. Именно благодаря этому качеству профессиональный кикбоксер может удивить всех тем количеством скручиваний, приседаний, отжиманий и подтягиваний, которые он способен выполнить. И вы тоже сможете достичь этого.

Учимся удерживать равновесие

Как нанести удар ногой, не потеряв при этом равновесие? Хорошо развитое чувство баланса — это еще одно качество, которое отличает кикбоксера от многих других спортсменов. При нанесении удара ногой значительно уменьшается опорная площадь, что не способствует идеальному балансу, поэтому новички первое время при выполнении этих ударов чувствуют себя достаточно шатко и неуверенно. Но пройдет некоторое время, и вы научитесь грамотно перемещать свой центр тяжести и удерживать его в пределах данной опоры, а следовательно, научитесь сохранять равновесие. Помните, как во времена безвозвратно ушедшего детства вы учились кататься на велосипеде? Возможно, и по сей день оставшиеся на ваших коленях шрамы являют собой свидетельство ваших неудач. Давайте снова учиться удерживать равновесие, как и в те далекие дни.

Приобретенные на занятиях по кикбоксингу опыт и навыки не только будут способствовать росту вашего спортивного мастерства, но и положительно отразятся на всем том, что вы будете делать в повседневной жизни.

Как вы думаете, что помогает нам удерживать равновесие? Конечно, наше зрение. Вы можете убедиться в этом, проведя небольшой эксперимент: встань-

те на одну ногу и закройте глаза. Ну как, вы ощутили всю шаткость своего положения? Ну что, вы понимаете, как важно во время боя не отводить глаз от своей цели?! Теперь встаньте на одну ногу, но не закрывайте глаза. Так вы почувствуете себя немного устойчивее, не правда ли? Подобный тип баланса называют статическим, что означает отсутствие всякого движения.

Теперь попробуйте нанести удар ногой на низком уровне, и вы столкнетесь с примером динамического баланса. В кикбоксинге вы будете использовать оба вида баланса, так что необходимо работать над собой в обоих направлениях. В конечном счете по мере обретения вами спортивного опыта ваш баланс будет улучшаться. Но



Фишки кикбоксинга

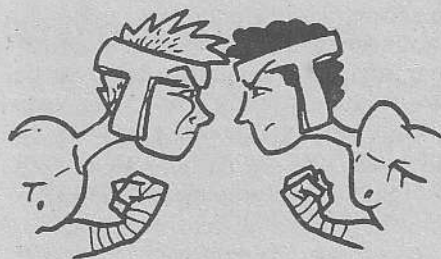
В кикбоксинге отработка ударов на тяжелых мешках является главной составляющей тренировок и комбинирует все виды нагрузок: кардиотренировки, силовые нагрузки, упражнения на развитие чувства времени, баланса, координации, динамической силы и скорости.

верное, нужно с чего-то начать: попробуйте встать на одну ногу и для начала постарайтесь просто удержать равновесие в таком положении; затем подпрыгните на ней, а приземлившись, найдите центр тяжести и удержите равновесие.

Вы уже готовы выйти на ринг? Вряд ли. Но эти упражнения могут значительно улучшить ваши кикбоксерские навыки. И помните, что занятия по «классическому» кикбоксингу необходимо дополнять другими спортивными дисциплинами, чтобы достичь поставленных перед собой целей. Экспериментируйте, сделайте занятия спортом неотъемлемой частью своей жизни!

Что вам следует знать

- Как кикбоксер в рамках своей тренировочной программы вы охватите все области фитнеса, включая упражнения на развитие силы, скорости, гибкости, координации движений, а также нагрузки аэробно-анаэробной направленности.
- Новичкам не следует пренебрегать тренировками с отягощениями в тренажерных залах, иначе они рискуют остаться с «голой» техникой, не подкреплённой физической мощью.
- Если, занимаясь кикбоксингом, вы ограничитесь посещением кардиотренировок, то вам необходимо прорабатывать в тренировочном зале с отягощениями все группы мышц, не делая исключения для мышц плечевого пояса.
- Все кикбоксеры без исключения должны получать аэробные нагрузки, которые направлены на улучшение сердечной деятельности, увеличение максимального потребления кислорода, а значит, повышение общей выносливости.
- Ограничьте занятия по «классическому» кикбоксингу тремя тренировками в неделю, иначе вы рискуете перетренироваться.



Основные принципы тренировочного процесса начинающих кикбоксеров

В этой главе

- Первая тренировка
- Интервальный метод занятий
- Базовый тренинг

Вы когда-нибудь видели кикбоксера, имеющего избыточный вес? Скорее всего, нет. Разве это не аргумент, свидетельствующий о том, что тренировки по кикбоксингу действительно относятся к разряду высоко интенсивных нагрузок, требующих огромного напряжения? Удары руками и ногами, прыжки со скакалкой, растяжка и многие другие физические упражнения объединены в одну тренировку и делают ее разнообразной, насыщенной, интенсивной. И, несмотря на то, что в рамках одной тренировки степень интенсивности нагрузок будет меняться в соответствии с ее стадиями, ритм будет оставаться неизменно высоким. Тренируясь в таком режиме, вы не оставите жировой ткани ни малейшего шанса испортить свою фигуру.

Даже если вы не ставите перед собой цель стать профессиональным спортсменом, то наверняка хотите пребывать в хорошей спортивной форме, ощущать свою силу, мощь и уверенность в себе. Если вы не располагаете достаточным количеством времени и не стремитесь к абсолютной грации движений, то почему бы вам не начать тренироваться самостоятельно? Зачем попусту терять свободное время? Начните с уровня новичка, а затем постепенно старайтесь перейти к более сложной схеме. Занимаясь самостоятельно, отрабатывайте удары на тяжелых мешках; если же вам удастся найти себе партнера по тренировке, то вы сможете значительно разнообразить тренировочный процесс, добавив работу с подвижными целями и щитами для ударов ногами. Поверьте нам, что очень скоро на своем собственном примере вы убедитесь, что кикбоксинг — это прекрасный способ сжигать лишние калории и держать свое тело в отличной спортивной форме.

Скажи «нет» лишнему весу

На ринге может случиться всякое, поэтому спортсмен должен быть готов к бою как физически, так и морально. Ему понадобится сила, скорость, выносливость и стойкость; он должен быть готов к тому, что на ринге на него обрушится град ударов, не каждый из которых ему удастся избежать. Но если даже в ваши планы не входит бойцовский помост, вы все равно можете тренироваться подобно настоящему бойцу!

Остановить вашего потенциального противника или помочь вам быстро убежать от опасности может энергия, а точнее, большое количество энергии, которая станет результатом кратковременных «взрывных» силовых затрат. Только тренировки в анаэробном режиме (о котором мы упоминали в главе 9, «Как закаляется сталь») помогут вам генерировать эту энергию, научат работать на пределе своих физических возможностей, заставив бешено колотиться ваше сердце. Аэробный же режим занятий носит более размеренный и ритмичный характер. На своих индивидуальных занятиях вам придется совмещать эти два вида режима. Начав занятия в более медленном темпе, вы доведете их до своего апогея, а затем снова снизите темп, с тем чтобы перевести дыхание и вновь сделать «рывок». По такой схеме вы будете тренироваться без остановок приблизительно в течение часа. Эта тренировочная схема получила название интервальной.

Именно интервальный метод работы, удерживающий вас в постоянном напряжении на протяжении всего тренировочного цикла и требующий огромного количества «взрывной» энергии, будет держать в отличной физической форме и обеспечит расходование большого количества калорий не только во время тренировки, но и после ее окончания. Это значит, что ваше тело будет продолжать сжигать калории даже после того, как вы покинете тренировочный зал.

Преодолей себя

Итак, вам предстоит первое испытание: не спасовать перед трудностями, преодолеть страх неудач и неуверенность в себе. Не бросайте занятия только потому, что опасаетесь не справиться с поставленной задачей! Вселите веру в себя — и это будет ваша первая победа! Просто старайтесь придерживаться нашей программы и следовать нашим рекомендациям. Вы должны выполнять наши требо-



Что есть что

Интервальный метод тренировки характеризуется чередованием периодов «взрывной» интенсивной анаэробной нагрузки с периодами активного отдыха, позволяющего восстановить силы. Заставьте свое сердце бешено колотиться, выполняя работу на пределе своих физических возможностей, а затем перейдите к более легким аэробным нагрузкам, чтобы вернуться к такому состоянию, при котором вы сможете говорить без одышки. Теперь снова повторите весь цикл.

вания, потому что мы — тренеры, а в кикбоксинге существует неписаное правило: «Полностью доверяй своему тренеру — он знает, что делает». Начните с программы для новичков, если только вы ранее не занимались боевыми единоборствами и не имеете специальной подготовки.

Конечно, если за плечами вы имеете спортивное прошлое и находитесь в хорошей физической форме, вы сможете гораздо менее болезненно преодолеть трудности начального периода. Но не обольщайтесь: каким бы видом спорта вы ни занимались ранее, кикбоксинг — это совершенно иной, отличный от других вид спорта, и, занимаясь им, вы заставите работать те мышцы, о существовании которых даже и не подозревали ранее. Поэтому следуйте нашей программе шаг за шагом и картинка за картинкой. За основу в нашей книге взят общий для всех начинающих кикбоксеров формат тренировок.

Совершайте последовательные шаги, иначе вы рискуете растерять правильную технику и, что еще хуже, получить серьезную травму. Дайте возможность своему мозгу усвоить новую информацию, а телу — приспособиться к новым нагрузкам. Итак, давайте начнем — пришло время потеть.

Возьмите секундомер и установите его на 2 минуты. Это — ваш рабочий интервал. Интенсивно потренировавшись в течение этих двух минут, вы можете отдохнуть от 45 секунд до 1 минуты. При этом, в зависимости от уровня вашей физической подготовки, вы можете либо спокойно отдохнуть, либо просто походить прогулочным шагом или даже выполнить бег на месте в легком темпе. Новички могут использовать это время, чтобы сделать глоток воды. Во время отдыха, желая отдышаться, ни в коем случае не наклоняйтесь вниз, а напротив, держите голову выше уровня сердца — это будет способствовать нормализации сердечного ритма.

Следуя общим канонам, занятия по кикбоксингу начинаются с разминки. Это разогреет мышцы, ускорив циркуляцию крови и повысив температуру тела. Некоторые из разминочных упражнений выполняются с легкими гантелями. Возможно, сначала вам будет достаточно трудно удерживать 3-фунтовые (1,4 кг) гантели на протяжении всего упражнения, ведь это большая нагрузка на плечевой пояс. Но не раздражайтесь по этому поводу, и если вы устали, то продолжайте упражнения без них. В конечном счете — вы должны стремиться к тому, чтобы закончить эти 2 минуты с гантелями в руках.

Теперь, прежде чем приступить к основной части занятия, необходимо сфокусировать все свое внимание на тренировочном процессе, отбросив в сторону все посторонние мысли и избавившись от внутреннего напряжения. Для этого соедините руки, как при молитве, и постарайтесь настроиться на продуктивную тренировку.

План разминки:

1. Скакалка (5 минут)
2. Отдых (45 секунд — 1 минута)
3. Выпад левой ногой с разворотом (2 минуты)
4. Отдых (45 секунд — 1 минута)
5. Выпад правой ногой с разворотом (2 минуты)

6. Отдых (45 секунд — 1 минута)
7. Подъем одноименной руки и ноги на месте (2 минуты)
8. Отдых (45 секунд — 1 минута)
9. Растяжка
10. Пресс (20 повторений)

Основная часть тренировки:

1. Нанесение ударов руками по движущейся цели (два 2-минутных раунда)
2. Отдых (1 минута)
3. Нанесение ударов ногами по щиту (один 2-минутный раунд)
4. Отдых (1 минута)
5. Нанесение комбинированных ударов руками и ногами по тайским подушкам (два 2-минутных раунда)
6. Отдых (1 минута)
7. Отжимания (20 повторений)
8. Скручивания (20 повторений)
9. Выпады (10 повторений на каждую ногу)
10. Растяжка

Разминка... Зачем она нужна?

Вам знакомо чувство неэластичности и одеревенения в мышцах? Обычно мы ощущаем подобное после ночного сна, то есть после периода длительного мышечного бездействия; каждое неосторожное движение при этом провоцирует боль. Поэтому, чтобы избежать ненужной боли во время тренировки и свести к минимуму риск получения травмы, необходимо постепенно подготовить свои мышцы к интенсивным нагрузкам. Это достигается путем тщательной разминки, во время которой улучшается циркуляция крови в мышечной ткани и повышается температура тела (мышцы «разогреваются»).

Учимся прыгать со скакалкой

Не поражает ли вас тот факт, что бойцы на ринге инстинктивно реагируют на постоянно меняющуюся ситуацию; они знают, когда и какой именно удар следует нанести, как и под каким углом заблокировать удар противника? Как достичь этого? Это возможно лишь благодаря чувству времени, и вы можете выработать его при помощи скакалки. Прыжки со скакалкой, которые мы относим к разряду кардиоразминки, улучшат координацию ваших движений, разовьют чувство ритма и времени. Вы научите свое тело моментально следовать за вашими мыслями.

Возьмитесь за ручки скакалки и, удерживая локти у корпуса, немного согните руки так, чтобы кисти оказались на уровне талии. Приведите скакалку в движение, вращая запястья, а не всю руку. Подпрыгивая, не отрывайтесь от пола больше чем на 2,5 см. Выполняя прыжки, спину держите прямой, а плечи рас-

правленными. И помните: вы тренируетесь, как настоящий боец, значит, держитесь легко, прыжки выполняйте на подушечках стоп, а колени оставляйте мягкими. Как только вы приобретете небольшой опыт обращения со скакалкой, постарайтесь прыгать с ней, как это делают боксеры — меняя ноги и перемещая вес с одной ноги на другую во время прыжков; пробуйте перекрещивать веревку во время прыжков, но перекрещенные руки держите перед собой низко. Упражнение со скакалкой выполняйте в течение 5 минут. Если же это ваш первый опыт, вы можете ограничиться двумя минутами и после минутного перерыва возобновить упражнение.

Выпады с разворотом

Сразу после упражнения со скакалкой выполните выпады с разворотом корпуса, чтобы разогреть мышцы плечевого пояса, спины и брюшного пресса. При правильном выполнении упражнения вы почувствуете в ногах легкое жжение. Выпады имитируют некоторые шаги, которые понадобятся вам в дальнейшем при изучении ударов, поэтому это упражнение является небольшой прелюдией к освоению техники выполнения ударов.

Начните с левой ноги. Сделайте ею выпад вперед, при этом пятку задней ноги оторвите от пола, а колено немного согните. Удостоверьтесь, что вы стоите на подушечках стоп. Руки с гантелями держите в горизонтальном положении, сомкнув их, как показано на фотографиях.

Делая выпад, одновременно разверните корпус в правую сторону. Положение ног и рук при повороте корпуса должно оставаться неизменным, также как и положение таза. То есть единственным местом, совершающим вращательное движение во время упражнения, должна быть ваша талия. Заметьте, что назад одновременно уходят как правая нога, так и правое плечо; в то время как локоть левой руки разворачивается вперед. Выполняйте упражнение в течение двух минут.

Отдохните одну минуту, а затем выполните упражнение с другой ноги.

Сделайте выпад с левой ноги, а затем разверните корпус.



Подъем одноименных руки и ноги на месте

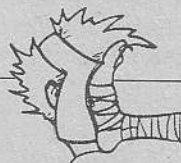
Выполняя это упражнение, представьте себя в роли марширующего игрушечного солдата, которого неумелый кукловод заставляет выбрасывать вперед одновременно правую руку и правую ногу. Для нас, людей, которые с пеленок учатся ходить в «оппозиции» (правая рука — левая нога, левая рука — правая нога), это упражнение — непростая, но эффективная разминка, в том числе и для нашего разума. Она научит ваш мозг работать иначе, и вы будете думать как боец, так как в кикбоксинге важно научиться выполнять мощные односторонние движения.

В стартовой позиции держите руки с гантелями на уровне подбородка, как в положении боевой стойки. Выполняя упражнение, одновременно поднимите одноименные руку и ногу, то есть правая рука — правая нога или, наоборот, левая рука — левая нога. По мере продвижения руки наверх разверните ее так, чтобы в конечной точке суставы кисти были обращены вперед. Затем верните руку в положение, характерное для боевой стойки, и опустите ногу. Вернувшись в исходное положение, сразу же начинайте поднимать другую руку и ногу. Повторяйте это упражнение в течение 2 минут, а затем отдохните 1 минуту.

Делаем растяжку

Вас бросило в пот? Отлично! Значит, самое время выполнить несколько легких упражнений на растяжку, чтобы лучше подготовить ваше тело к основной тренировке. Эти упражнения направлены на растяжку именно тех мышц, которые будут задействованы в тренировке.

- 1. Повороты головы в стороны.** Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч, руки уберите на пояс. Не делая резких движений, поверните голову сначала в сторону одного плеча, а затем, также медленно, в сторону другого. Выполняя повороты, не запрокидывайте голову назад. Повторите упражнение 10 раз.
- 2. Круговые движения руками.** Встаньте прямо. Поставьте ноги на ширину плеч. Кисти рук сожмите в кулаки. Выполните сначала 10 круговых движений прямыми руками назад, а затем повторите упражнение 10 раз в обратном направлении. Начинайте упражнение в медленном темпе и постепенно наращивайте скорость вращения рук.
- 3. Махи руками.** Исходное положение: ноги на ширине плеч; прямые руки вытянуты вперед на уровне груди. Вы-



Напутствие бойцам

Эти несколько упражнений на растяжку не призваны улучшить вашу гибкость — этим вы займетесь в конце тренировки. Скорее их можно отнести к числу разминочных упражнений, которые послужат прекрасным дополнением к разминке и лучше подготовят ваши мышцы к интенсивной нагрузке. Выполните эти упражнения сразу после разминки, не сбавляя темп. Но помните, что нельзя менять эту последовательность и делать растяжку без предварительной разминки.

полняйте махи руками вперед-назад в горизонтальной плоскости так, чтобы при движении рук назад ваши лопатки максимально приближались друг к другу. Сделайте 10 повторений.

4. **Вращательные, или круговые, движения таза.** Поставьте ноги на ширину плеч, а руки разместите на бедрах. Теперь вытолкните таз вперед и делайте вращательные движения по кругу налево. Выполнив 10 вращений, повторите упражнение в обратном направлении.
5. **Круговые движения ноги в коленном суставе.** Расположите руки на передней поверхности бедер. Поднимите согнутую в колене ногу и вращайте ее по часовой стрелке. Движение должно выполняться только за счет вращения в коленном суставе. Выполните 10 повторений в одну сторону, а затем повторите вращения в другую сторону.
6. **Вращательные движения стопой.** Сначала выполните упражнение одной ногой, вращая стопу 10 раз по часовой стрелке, а затем 10 раз против часовой стрелки. Повторите упражнение другой ногой.

Завершите разминку, выполнив 20 скручиваний (скручиваниями вы будете завершать разминочный процесс разогрева мышц).

Работаем руками: джеб и кросс

Прежде чем соединить воедино отдельные удары, например джеб и кросс, и обратить их против своего воображаемого противника, сначала тщательно проработайте их в медленном темпе, отточите технику, и только потом наращивайте скорость. Даже сражаясь с воображаемым противником, не наносите удары беспорядочно. Нарисуйте в своем воображении того, кому предназначены удары,

и наносите их прицельно. Также не забудьте после нанесения удара быстро вернуться в боевую стойку.

Сначала нанесите пять джебов левой рукой из ортодоксальной боевой стойки, а затем отработайте кросс правой. Следите за тем, чтобы траекторией вашего удара была прямая линия, соединяющая ваше плечо и лицо воображаемого противника; цельтесь в челюсть.

Отработав оба удара по отдельности, приступите к работе над комбинацией 1-2. Встаньте в ортодоксальную стойку и выполните комбинацию джеб — кросс пять раз. Затем, поменяв стойку и выставив вперед правую ногу, нанесите джеб правой рукой, а кросс — левой. Кросс «выстреливайте» сразу же после нанесения ведущей рукой джеба, так как эти удары должны рабо-



Фишки кикбоксинга

Многие начинающие кикбоксеры допускают одну и ту же грубую ошибку: после нанесения джеба одни опускают правую руку, другие же после нанесения кросса опускают левую руку, вместо того, чтобы сразу после нанесения удара быстро отвести ее назад и придать положение, характерное для боевой стойки.

тять в тандеме, следуя друг за другом. Выполнив комбинацию, отдохните в течение 45 секунд — 1 минуты. Во время отдыха не прекращайте движение; походите в спокойном темпе.

Вводим ноги в игру: удар коленом и боковой удар

Встаньте в левостороннюю (ортодоксальную) боевую стойку и начните с нанесения удара коленом задней ногой. Для этого представьте себе, что вы схватили и держите своего тренера или партнера за шею. Теперь, притягивая голову воображаемого противника к своему колену (этот прием позволит генерировать удар большей силы), одновременно нанесите удар коленом в воздух 10 раз и повторите упражнение другой ногой.

Для освоения бокового удара, который часто называют боковым ударом передней ногой, вам потребуется немного больше времени. Выберите цель: это может быть голень, бедро, живот, грудь или голова воображаемого противника. Выполняйте удар, направляйте ногу так, чтобы поразить цель голенью своей ноги. Сначала отработайте удар, выбрав в качестве цели голень своего воображаемого соперника, а затем, освоившись с техникой и обретя уверенность, продвигайтесь все выше и выше. Но учтите, что, поднимая ногу для нанесения удара, вы не должны раскачиваться. Удар наносите быстро и резко, чтобы вложить в него большую силу, и также быстро возвращайте ногу в положение боевой стойки. Сделав 10 ударов одной ногой, поменяйте положение ног в боевой стойке и выполните 10 ударов другой ногой.

Готовим «взрывоопасную смесь»

Пришло время объединить усилия ваших рук и ног. Удачно смешивая изученные удары, вы можете приготовить сногсшибательный коктейль для своего соперника. Но недостаточно смешать ингредиенты: надо еще уметь и преподнести его, а для этого необходимо развить чувство дистанции. Дистанция — это то расстояние, которое отделяет вас от соперника и в пределах которого вы можете не только нанести удар, но и получить ответный. Так что учите свой мозг работать в пределах этого расстояния и реагировать на быстрые позиционные изменения. Для ведения успешного боя на разных дистанциях необходимо правильно оценить степень удаленности противника и свои антропометрические данные (рост, длина руки, ноги и т.д.), иначе вы рискуете выбрать из своего арсенала удар, который не достигнет цели. Правильно оценить дистанцию и спланировать дальнейшие действия — трудная задача; но комбинации, которые мы вам предлагаем, позволят вам лучше маневрировать, нанося удары разного радиуса действия, под разными углами и на разных уровнях. Проводя бой с тенем, вы должны зрительно представлять уязвимые места воображаемого противника и наносить удары, четко попадая в намеченные точки.

Примите боевую стойку и выполните по 5 сетов каждую из этих комбинаций. Не забудьте выполнить это задание из обеих позиций. Для этого после ка-



Фишки кикбоксинга

Осваивая технику нанесения ударов по подвижным целям с помощью партнера, обратите особое внимание на положение ваших ног при передвижении. Перемещаясь, вы все время должны находиться в боевой стойке; не скрещивайте ноги, рискуя потерять равновесие. Противник, заметив вашу ошибку, непременно воспользуется ею в своих интересах.

ждого сета меняйте положение ног в боевой стойке и дублируйте комбинацию:

1. Комбинация № 1: джеб — боковой удар
2. Комбинация № 2: джеб — боковой удар — джеб — кросс
3. Комбинация № 3: джеб — кросс — боковой удар
4. Комбинация № 4: джеб — кросс — удар коленом
5. Комбинация № 5: джеб — кросс — удар коленом — боковой удар
6. Комбинация № 6: удар коленом — боковой удар — джеб — кросс

Работаем по целям

При атаке воображаемого противника все ваши удары «повисали» в воздухе, а значит,

вы были лишены необходимого для формирования мышечной силы сопротивления. Давайте восполним этот пробел, включив в работу подвижные цели. Вам удалось найти себе партнера по тренировкам, который будет ассистировать вам, удерживая щиты и лапы? Если нет, то тяжелый мешок вполне может заменить его. Эта часть вашей тренировки достаточно легка: просто наносите джебы, кроссы, удары коленом и боковые удары передней ногой по лапам, подвижным целям или тяжелому мешку. Работая с партнером, перемещайтесь на пальцах ног легко, почти невесомо, неотступно следуя за ним; если вы используете тяжелый мешок, двигайтесь в такт его движениям. Отрабатывайте удары из обоих видов боевых стоек. Следите за дыханием: фаза выдоха должна совпадать с фазой нанесения удара.

Теперь, когда мы добавили в тренировку элемент сопротивления, вы будете уставать намного быстрее. Тем не менее постарайтесь отработать 2-минутные раунды до конца, а затем отдохайте 45 секунд — 1 минуту. Для начала отработайте два раунда с движущимися целями в быстром темпе, нанося поочередно пять джебов, пять кроссов и пять комбинаций 1-2. Повторяйте этот набор ударов на протяжении 2 минут. Теперь отдохните и снова выполните задание, но уже из двусторонней боевой стойки.

Работая со щитами для ударов ногами, возьмите себе за правило наносить по пять одинаковых ударов: пять боковых ударов, пять ударов коленом. Пусть это число станет для вас волшебным заклинанием. На данном этапе вам достаточно сделать всего один раунд, прервав его в середине, чтобы сменить боевую стойку. Таким образом, в рамках одного раунда вы отработаете удары обеими ногами.

А сейчас самое время отработать комбинации с помощью тайских подушек. Постарайтесь использовать все рекомендованные нами комбинации и будьте начеку, так как ваш тренер, удерживающий подушки, будет выкрикивать на-

звания комбинаций, произвольно меняя их очередность, а вам придется следовать его указаниям. Снова и снова повторяйте 2-минутные раунды, чередуя их минутными интервалами для отдыха.

Базовый тренинг

Повторяйте за мной: «Мне нравится тренироваться!» — произносите эти слова снова и снова много раз. Аутотренинг поможет вам преодолеть психологические трудности и настроиться на тяжелую работу. Вам нужна выносливость и стойкость мышц, а не грубая сила? Тогда тренировка и еще раз тренировка! Только благодаря ей вы научите свои мышцы работать быстро и четко и обретете то, что называется динамической силой. Вы будете ненавидеть все эти отжимания и скручивания, но это и есть тот путь, который приведет вас к заветной цели.

Сделайте два сета отжиманий в комплексе с упражнениями на брюшной пресс и ноги, следуя нашим дальнейшим инструкциям.

Отжимания

Первое упражнение базового тренинга — отжимания. Не торопитесь недовольно ворочить нос, ведь, наверное, всем известен тот факт, что отжимания задействуют большое количество мышечных групп при минимальных временных затратах. Кроме того, нет в мире такого кикбоксера, который бы не делал отжиманий. Ваша цель — выполнить 20 «солдатских» отжиманий. Однако если вы испытываете трудности с выполнением упражнения, то на первых порах можете делать отжимания, опираясь на колени, или закончить сет мини-отжиманиями.



Что есть что

Вы когда-нибудь замечали, как ловко кикбоксеры сменяют одну боевую тактику другой? Это и есть результат проявления **динамической силы**. Тренируя свои мышцы, вы тоже достигнете желаемого результата.

1. Начните выполнять упражнение по всем правилам и сделайте столько «солдатских» отжиманий, сколько сможете; затем согните ноги в коленях и продолжайте выполнять отжимания с упором на них. Главное — закончить сет из 20 повторений. Если вы никогда раньше не делали «солдатские» отжимания, то лягте на пол, возьмите упор руками и пальцами ног (руки расположите шире уровня плеч) и усилием ваших рук отождмитесь, в исходной точке держа свое тело на весу параллельно полу; затем медленно опустите туловище на расстояние 1–2 дюйма выше уровня пола. Выполняя упражнение, балансируйте на руках, втяните в себя живот и не прогибайте поясницу.
2. Если вы не можете больше отжиматься, то продолжите упражнение, опираясь на колени. При этом держите корпус параллельно линии пола, втяните живот и не прогибайте спину.

3. Наиболее легким видом отжиманий являются мини-отжимания, которыми вы тоже можете закончить сет. Для этого лягте на пол и возьмите упор руками на ширине плеч. Отожмитесь, не отрывая от пола бедра.



Что есть что

Мышцы брюшного пресса и мышцы поясницы, опоясывающие среднюю часть вашего тела, образуют мышечный корсет, который защищает жизненно важные органы и выполняет стабилизационную функцию, помогая удерживать кикбоксеру позицию и сохранять баланс.

Стальной пресс

В боевых единоборствах центр тела считается основным источником бойцовской энергии, поэтому упражнениям на брюшной пресс кикбоксеры уделяют особое внимание. Работа над мышцами брюшного пресса должна быть целью каждой тренировки, поскольку они вместе с мышцами поясницы образуют одно целое — мышечный корсет, защищающий жизненно важные органы и играющий стабилизационную роль.

Если до сегодняшнего дня вы никогда не делали скручивания, начните с более легких упражнений на брюшной пресс, а затем перейдите к скручиваниям в полном объеме. Старайтесь выполнить 20 скручи-

ваний или по крайней мере то максимальное количество раз, которое сможете. Через 7—8 занятий добавьте к скручиваниям прыжки в приседе — этот вид упражнений на брюшной пресс рассчитан на более «продвинутых» новичков.

Несмотря на то, что во время разминки вы уже сделали 20 скручиваний, вам придется выполнить еще один сет из 20 повторений. Делайте их в полном диапазоне или на пределе своих возможностей.

1. Начните с простых скручиваний. Для этого лягте на спину и расположите согнутые в коленных суставах ноги на удобном расстоянии от таза. Рукам придайте положение, характерное для боевой стойки, втяните живот и выполните скручивание.
2. Затем следуют скручивания в комбинации с ударами руками. Лягте на спину, расположив ноги, согнутые в коленных суставах, на удобном расстоянии от таза. Руки находятся в положении боевой стойки. Выполните скручивание; достигнув верхней точки, развернитесь и выкиньте руку в сторону противоположного колена так, как будто вы наносите удар.
3. А теперь немного видоизмените упражнение: лягте на спину, расположите ноги, согнутые в коленных суставах, на удобном расстоянии от вашего таза и заведите руки за голову. Не сцепляйте пальцы рук, они должны касаться друг друга лишь кончиками, а локти оставьте в поле вашего зрения. Напрягите мышцы живота и сделайте скручивание, отрывая от пола только лопатки, и не более того.
4. Закончите серию упражнений на пресс прыжками в приседе. Сядьте на корточки, расположив руки за спиной. Поочередно выбрасывайте вперед

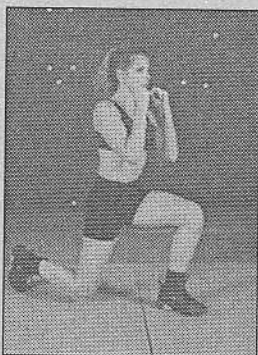
ноги, выпрямляя их в коленных суставах. При выполнении упражнения сфокусируйте свое внимание на мышцах живота: втяните их и напрягите.

Сильные красивые ноги

Что делает удар ногой совершенным оружием? Конечно же сильные ноги. Поэтому если вы хотите стать хорошим кикбоксером, тренируйте их!

Для начала выполните по 10 выпадов каждой ногой. В дальнейшем при выполнении этого упражнения ориентируйтесь не на количественный показатель, а временной, делая выпады в течение 2 минут.

Теперь встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Сделайте выпад левой ногой, ведя ногу пяткой вперед (см. фото). Согните оба колена так, чтобы переднее оказалось на одной линии с пяткой, а заднее «смотрело» в пол, в то время как пятка «смотрит» вверх. При подъеме оттолкнитесь, сделав упор на переднюю пятку.



*Хотите стать обладателем
сильных и красивых ног?
Тогда делайте выпады так, как
показано на этой фотографии.*

Финишируем: упражнения на растяжку

Как высоко вы можете нанести удар ногой? Очевидно, что ответ на этот вопрос зависит от вашей растяжки. Так почему бы вам не улучшить свои показатели и не расширить свои возможности, посвятив часть тренировки упражнениям на гибкость? Будет лучше, если вы сделаете растяжку в конце занятия, когда мышцы уже наилучшим образом разогреты, а следовательно, будут более отзывчивы к растягиванию. Из всех видов растяжек отдайте предпочтение статической растяжке, удерживая каждую позу в течение 30 секунд. Упражнения выполняйте медленно, плавно, без рывков.

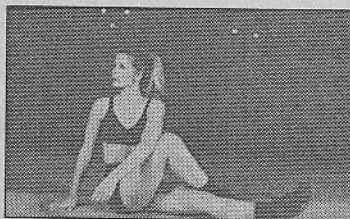
Итак, настраиваясь на работу, расслабьтесь и избавьтесь от ненужного напряжения в мышцах. Теперь сделайте глубокий вдох и «войдите» в растяжку. Увеличивайте амплитуду движений постепенно, без рывков, используя вес собственного тела. Удерживая позу, прочувствуйте, как растягиваются мышечные волокна. Затем завершите упражнение и вернитесь в исходное положение, делая выдох. Избегайте резких движений: это может вызвать перенапряжение

соединительной ткани и привести к травме. Никогда не доводите дело до болевых ощущений: почувствовав боль, немедленно ослабьте нагрузку.

Гибкость не является постоянной константой; поэтому нет ничего удивительного, что у человека одни части тела обладают большей гибкостью, а другие — меньшей. Возьмите на вооружение небольшой комплекс упражнений на гибкость.

1. **Наклоны с поворотом корпуса.** Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч и не напрягайте их в коленных суставах. Выполняйте наклон, одновременно развернув корпус налево и дотянувшись правой рукой до ступни левой ноги. Удержите это положение в течение 30 секунд, а затем, не разгибаясь, поверните корпус направо и повторите упражнение другой рукой.
2. **Боковые выпады.** Выполните боковой левосторонний выпад, как показано на фотографии слева. Пальцы левой ноги направьте в сторону потолка и, по возможности, не сгибайте колено. Если вы имеете некоторые проблемы с коленным суставом, ограничьте амплитуду движений.
3. **«Китайская растяжка».** Сядьте на пол, широко разведите ноги. Выполните наклон вперед, стараясь коснуться грудью пола. Затем поверните корпус направо и сделайте наклон к правому колену, а затем — наклон к левому колену.
4. **«Бабочка».** Сядьте на пол, выпрямите спину; подошвы ног прижмите друг к другу и подтяните их к тазу настолько, насколько это возможно; широко разведите колени. Затем медленно, не делая рывковых движений, надавите руками сначала на одно колено, прижав его к полу, а затем на другое.
5. Завершите упражнения на растяжку **поворотами сидя** (см. фото справа). Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Закиньте правую ногу на левую, согните ее в колене и подтяните правую ступню к тазу. Оторвите левую руку от пола и положите левый локоть на колено согнутой правой ноги с внешней стороны. Выдохните и надавите локтем на колено, одновременно поворачивая туловище в сторону согнутого колена. Удерживайте позу приблизительно в течение 30 секунд. Прделайте то же самое с другой ногой.

Вот вы и завершили свою первую тренировку. И если до сих пор мы были вашими гидами, указывающими наиболее предпочтительный путь, то теперь вы должны взять инициативу в свои руки и проявить силу воли. Творчески подходите к делу и научитесь получать удовольствие от каждого занятия! Постарайтесь с каждой последующей тренировкой наращивать интенсивность, добавлять новые упражнения и усложнять технику. Но прежде чем перейти к следующему, промежуточному уровню, вы должны научиться наносить основные виды ударов и быть способным завершить пять двухминутных раундов, работая с сопротивлением по подвижным целям, таким как лапы, щиты, тайские подушки или тяжелый мешок, в случае, если вы тренируетесь самостоятельно, без партнера. И не забудьте про базовый тренинг: 100 скручиваний и 60 отжиманий. Занимаясь два раза в неделю, уже через 4–6 недель вы сможете перейти на следующий тренировочный уровень. План тренировок выстраивайте в соответствии с приведенной ниже таблицей «Динамика развития тренировочного процесса».



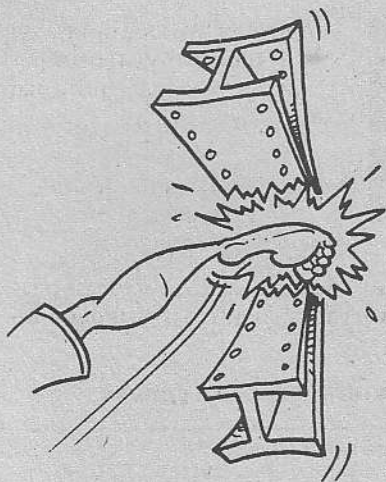
Боковые выпады (слева)
и повороты сидя (справа)

Динамика развития тренировочного процесса на начальном уровне

Номер тренировки	Наименование ударов	Название комбинаций
1-3	Джеб, кросс, удар коленом	1, 2-1, боковой удар передней ногой 1, боковой удар передней ногой, 1, 2 1, 2, боковой удар передней ногой, 1, 2, удар коленом 1, 2, удар коленом, боковой удар передней ногой Удар коленом, боковой удар передней ногой, 1, 2
4-6	Хук, прямой удар задней ногой	1, 2, 3-1, 2, прямой удар задней ногой
7-9	Прямой удар передней ногой боковой удар задней ногой	Прямой удар передней ногой, 1, 2-1, боковой удар задней ногой 1, боковой удар задней ногой, 1, 2 Прямой удар передней ногой, 1, 2, 3, боковой удар задней ногой

Что вам следует знать

- Начинайте тренировку с прыжков со скакалкой.
- На начальном этапе новички должны освоить основные виды ударов: джеб, кросс, хук, прямой удар передней ногой и удар коленом.
- Предложенная программа является базовой для всех начинающих кикбоксеров.
- Прежде чем перейти к следующему, промежуточному уровню тренировок, вы должны посетить (провести) не менее 12 занятий.
- Дистанция — это пространство между двумя бойцами.
- Дышите правильно: нанося удар, делайте выдох.
- Упражнения на растяжку делайте во время разминки и после тренировки.



Тренировка спортсменов среднего и «продвинутого» уровней

В этой главе

- Переходим на следующий уровень
- Пополняем арсенал секретных средств
- «Убойные» базовые упражнения
- Спарринг для «продвинутых»

Если вы читаете эту главу, значит, вы уже освоили основные удары, в том числе джеб, кросс и хук, не так ли? А как насчет прямого удара передней ногой и бокового удара задней ногой? Надеемся, что и с ними у вас уже нет никаких проблем. Вы заметили перемены в структуре своего тела, завершив начальный этап обучения? Почувствовали себя более сильным? Ощутили неисчерпаемый потенциал своего организма? Если да, то это хорошие признаки, свидетельствующие о том, что вы готовы идти дальше и «взять» следующую высоту. Так не останавливайтесь на полпути! Нарращивайте обороты!

Что вы скажете о спарринге? Не пора ли ввести его в тренировки? Ведь это то, что доставит вам истинное наслаждение и добавит кураж в тренировочный процесс. Но прежде чем начать свое восхождение по ступенькам кикбоксинга, вы должны лучше познакомиться с его структурой. В современном кикбоксинге поединки проводятся в четырех режимах: *тач-контакт*, *лайт-контакт*, *боди-контакт* и *фулл-контакт*. Для каждого из этих видов спарринга существуют свои правила, что и определяет особенности тренировочного процесса. Поэтому пока существует понятие *тач-контакт* (бой, характеризующийся «легким касанием»), вы можете не опасаться бойцовских «меток» в виде разбитых носов, губ, ссадин и синяков.

Конечно, выбор типа спарринга — это ваша прерогатива, и при желании вы можете облачиться в боевое снаряжение и пойти по «жесткому» пути, изображая из себя крутого парня. Но независимо от того, какой вид спарринга вы предпочли, не сомневайтесь: это отличная тренировка для духа и тела.

План тренировки спортсменов среднего уровня

За основу в построении тренировочного процесса спортсменов промежуточно звена взят базовый тренинг для начинающих кикбоксеров, который мы рассматривали в главе 10 «Основополагающие принципы построения тренировочного процесса начинающих кикбоксеров».

Начните занятие с разминки:

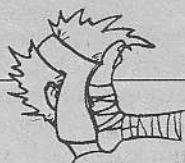
1. Скакалка (5 минут)
2. Отдых (45 секунд — 1 минута)
3. Выпады левой ногой с разворотом (2 минуты)
4. Отдых (45 секунд — 1 минута)
5. Выпады правой ногой с разворотом (2 минуты)
6. Отдых (45 секунд — 1 минута)
7. Подъем одноименной руки и ноги на месте (2 минуты)
8. Отдых (45 секунд — 1 минута)
9. Упражнения на растяжку
10. Упражнения на мышцы брюшного пресса (20 повторений)

Теперь перейдем к основной части тренировки, которая претерпит некоторые изменения с учетом того, что вы теперь — боец среднего уровня. Более того, вы сможете пополнить свой арсенал «продвинутыми» ударами: встречный удар и встречный удар с разворотом, дугообразный удар, апперкот и круговой удар с разворотом. Если вы занимаетесь кардиокикбоксингом, то, возможно, вам следует придерживаться тренировочной программы для новичков; тем же, кто выбрал путь «классического» кикбоксера, мы предлагаем следующий план тренировки:

1. Бой с тенью (два двухминутных раунда).
2. Удары руками по подвижным целям (три двухминутных раунда).
3. Удары ногами по щиту (один двухминутный раунд).
4. Удары руками и ногами по тайским подушкам (два двухминутных раунда).
5. Работа с тяжелым мешком (два двухминутных раунда).
6. Нанесение ударов руками в максимально быстром темпе (один пятнадцатисекундный раунд).
7. Работа над прямым ударом передней ногой (один раунд).
8. Отжимания.
9. Скручивания.
10. Выпады с нанесением ударов ногами (1 минута).
11. Растяжка.

Общий обзор тренировочной программы

Прежде чем приступить к занятиям по «продвинутой» программе, еще раз пересмотрите комбинации из главы 10. В своем стремлении прогрессировать не переусердствуйте; вводите новые удары в свой курс постепенно, руководствуясь приведенной ниже таблицей «Динамика развития тренировочного процесса спортсменов среднего уровня». Внимательно рассмотрев таблицу, вы заметите,



Напутствие бойцам

Нанося удары, плотно сожмите челюсти, иначе можете прикусить губу или язык, а то и получить вывих челюсти, если противник нанесет вам удар в неподходящий момент, и вы так и останетесь с открытым ртом до тех пор, пока вам не будет оказана медицинская помощь.

что удары вводятся по мере возрастания их коэффициента сложности (встречный удар, дугообразный удар, апперкот, встречный и круговой удары с разворотом), поэтому для достижения наилучших результатов следуйте нашим рекомендациям.

Это довольно легко, не правда ли? Теперь, когда вы повторили уже изученные приемы, можете добавить к ним еще и другие, начав со встречного удара. И не забывайте о волшебном числе 5! Отрабатывая удары, следуйте уже проверенной схеме: 5 джебов, 5 кроссов и т.д.

Настало время боя с тенью. Подойдите к зеркалу и нанесите несколько ударов по воображаемому противнику, наблюдая за своим отражением. Возможно, первое время, тре-

нируясь перед зеркалом, вы будете ощущать некоторую неловкость. Со временем это чувство пройдет, вы привыкнете к этому и сможете оценить подобный вид тренировки, позволяющий осуществлять самоконтроль. Занимаясь с тренером, вы можете попросить его во время боя с тенью озвучивать названия некоторых ударов и комбинаций и выполнять их, следуя его указаниям. Также вы можете взять инициативу в свои руки и составить свои собственные комбинации, проявив к делу творческий подход. С учетом вышесказанного проведите два двухминутных раунда, сделав между ними перерыв длительностью 45 секунд — 1 минута.

Чередование базовых упражнений с «ударными»

Итак, вы добавили в свою программу три новых базовых упражнения, и это только начало, так как, продвигаясь вперед, вы будете вносить все больше и больше разнообразия в тренировочный процесс. Но на данном этапе ограничьтесь несколькими новшествами. Кстати, по своему усмотрению вы можете изменять последовательность базовых упражнений и даже исключать некоторые из них из плана занятий. Но не подходите к занятиям однобоко, сосредоточиваясь на развитии отдельных частей своего тела. Подобная тенденция является ошибочной и наблюдается она как среди женщин, работающих исключительно над своими ногами, так и среди мужчин, предпочитающих развивать верхнюю часть тела. Стремитесь к гармонии, достигая ее путем смешивания разноплановых базовых упражнений.

Обязательно чередуйте работу над ударами с базовыми упражнениями. Например, проведите двухминутный раунд, отрабатывая удары по мешку, а затем, прежде чем приступить к следующему раунду и нанести серию прямых ударов передней ногой, выполните одно из базовых упражнений, начав с отжиманий по следующей схеме: 20 отжиманий, отдых, 15 отжиманий, отдых; 10 отжиманий, отдых, 5 отжиманий. В следующий раз между раундами выполните 60 скручиваний (обычные скручивания, скручивания с нанесением ударов руками, прыжки в приседе), а затем выпады вперед в течение 1 минуты.

Удары по мешку в быстром темпе

Удары по тяжелому мешку в быстром темпе научат вас противостоять утомлению и не снижать мощность ударов при длительных нагрузках. Несмотря на всю свою простоту, это упражнение заставит вас изрядно попотеть. Наносите джебы и кроссы в быстром темпе в течение 15 секунд, не останавливаясь (15 секунд — длительность раунда в данном упражнении), затем сделайте 15-секундный перерыв и вновь проведите раунд, отрабатывая комбинацию 1-2. Сделайте четыре раунда в таком темпе.

Прямой удар передней ногой

Выполняя это упражнение, прибегните к помощи партнера, который будет держать щит для ударов ногами, или наносите удары по нижней части тяжелого мешка. На протяжении двухминутного раунда постарайтесь выполнить максимальное количество быстрых ударов. Выполняя прямой удар передней ногой, руководствуйтесь описанной ранее техникой его выполнения, но вместо того, чтобы произвести удар выпуклой частью стопы, используйте область подъема. Это поможет укрепить эту «ударную» часть ноги.

Выпады с нанесением ударов ногами

Далее идут уже знакомые вам выпады. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч, сделайте выпад вперед левой ногой, оторвав при этом от пола пятку задней ноги. Переднее колено в выпаде должно оказаться на одной линии (по вертикали) с пяткой, а заднее «смотреть» в пол. Поднимаясь, сделайте шаг вперед правой ногой и выполните прямой удар. Затем одерните ногу назад и поставьте ее в положение, из которого вы сможете сделать выпад правой ногой. Выпады делайте в течение 1 минуты.

Динамика развития тренировочного процесса на среднем уровне

Номер тренировки	Наименование ударов	Название комбинаций
12–15	Встречный удар	1, встречный удар
16–17	Дугообразный удар	1, 5-1, 5, 3
18–19	Апперкот	1, 2, 3, 4-4, 3, 2
20	Встречный удар с разворотом	1, встречный удар с разворотом-1, встречный удар, встречный удар с разворотом
21–22	Круговой удар с разворотом	1, 6-1, 2, 3, 6

План тренировки по «продвинутой» программе

Приблизительно через 4–6 месяцев регулярных занятий вы можете перейти на следующий уровень. Но прежде чем приступить к тренировкам по «продвинутой» программе, необходимо убедиться в том, что вы действительно готовы к этому. Степень готовности определяется достаточно просто. Во-первых, вы должны освоить технику нанесения ударов, соответствующих среднему уровню, а во-вторых, быть в состоянии провести 10–12 раундов, работая по лапам, щитам, тайским подушкам и тяжелому мешку, дополняя их базовыми упражнениями.

Разминка:

1. Упражнение со скакалкой (5 минут).
2. Выпады левой ногой с разворотом (1 минута).
3. Выталкивание левой руки с отягощением с одновременным поворотом корпуса (1 минута).
4. Подъемы левой руки и ноги на месте (1 минута).
5. Отдых (45 секунд).
6. Выпады правой ногой с разворотом (1 минута).
7. Выталкивание правой руки с отягощением с одновременным поворотом корпуса (1 минута).
8. Подъемы правой руки и ноги на месте (1 минута).
9. Отдых (45 секунд).
10. Упражнение на пресс (40, 20, 20, 20).
11. Отдых (1 минута).
12. Упражнения на растяжку.

Основная фаза тренировки:

1. Бой с тенью (три двухминутных раунда).
2. Отрабатывание ударов руками по подвижным целям (три двухминутных раунда).
3. Отрабатывание ударов ногами по щиту (три двухминутных раунда).
4. Отрабатывание ударов руками и ногами по тайским подушкам (три двухминутных раунда).
5. Нанесение ударов по тяжелому мешку (три двухминутных раунда).
6. Отжимания «бриллиант» (20 повторений).
7. Отжимания с использованием медицинбола (10 повторений).
8. Индийские приседания (20 повторений).
9. Спринтерские рывки (один двухминутный раунд).
10. Упражнения на пресс (20 повторений).
11. Упражнения на растяжку.

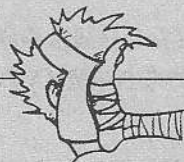
Не беспокойтесь, изменения на этом этапе тренировок незначительны, и в основном они коснутся базовых упражнений. Что касается вашего боевого ар-

сигнала, то на данном этапе вам предстоит пополнить его еще двумя новыми ударами: боковым ударом задней ногой в бедро и ударом локтем. Также вы можете продолжить освоение техники спарринга и даже отводить спаррингу все время тренировки. Будучи к этому времени уже достаточно опытным бойцом и зная все тонкости рутинной работы, вы можете внести в занятия оживление, меняя местами различные упражнения. Например, если вам не нравятся базовые упражнения среднего уровня, вы вполне можете заменить их несколькими одноименными упражнениями из «продвинутого» цикла, сохранив при этом его основную часть.

В общем, не имеет принципиального значения, как и в какой последовательности вы будете строить свою тренировку, главное четко понимать, что ваша цель — это не грубая мышечная сила, а сила духа, благодаря которому вы способны бросить вызов самому себе.

Выталкивание рук от груди

Пришло время «повзрослеть» и начать тренироваться, как большие мальчики и девочки, а это значит, что теперь ваши рабочие раунды станут длиннее, а периоды отдыха между ними короче. Но давайте не будем изменять уже сложившиеся традиции и начнем тренировку с прыжков со скакалкой, которым вы должны посвятить 5 минут своего времени. Далее ваша разминка будет выглядеть следующим образом: выпады ногой с разворотом (1 минута), выталкивания рук от груди с отягощениями (1 минута), подъемы одноименной руки и ноги (1 минута). Выполните все эти упражнения на одном дыхании, и тогда 45-секундный отдых станет для вас настоящей благодатью.



Напутствие бойцам

Вы можете перейти на следующий уровень только в том случае, если освоили все необходимые удары руками и ногами предыдущего уровня и можете провести 12 раундов, работая с сопротивлением и дополняя их большим количеством базовых упражнений.

Внесите разнообразие в свою «продвинутую» программу тренировки, включив в нее выталкивание рук.

Как вы уже заметили, в числе разминочных упражнений появилось новое — выталкивания рук от груди с отягощениями. Для его выполнения возьмите в руки гантели и примите положение боевой стойки. Теперь поочередно выталкивайте руки с гантелями, имитируя удар.

И снова растяжка

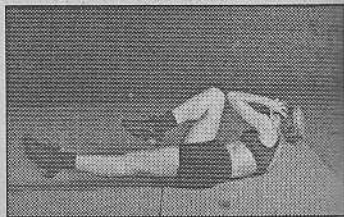
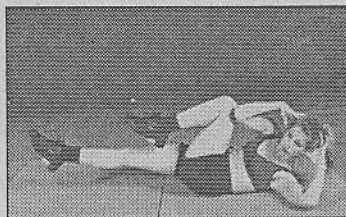
Что касается упражнений на растяжку, то здесь программа не претерпела никаких изменений, и при желании вы можете сами дополнить ее собственными упражнениями, поскольку лучше знаете свои слабые места. Очень важно, чтобы вы настроились на растяжку и смогли прочувствовать ее. Это значительно улучшит вашу форму.

«Велосипед»

«Велосипед» — «убойное» упражнение на мышцы брюшного пресса. Добавьте его в свою программу и выполните 40 повторений. Затем отдохните несколько минут, чтобы восстановиться, и дополните его 20 скручиваниями, 20 скручиваниями с имитацией ударов руками и 20 прыжками в приседе. Снова отдохните и вновь повторите «велосипед». Не выкладывайтесь на все 100 — это лишь легкий «разогрев» перед основной фазой тренировки.

Чтобы правильно выполнить упражнение «велосипед», лягте на пол и заведите руки за голову. Скручиваясь, притяните левое колено к груди и коснитесь его локтем правой руки. Теперь, выпрямляя левую ногу, начните поднимать правую, одновременно сгибая ее в коленном суставе, и коснитесь им левого локтя (см. фото).

«Велосипед» —
«убойное»
упражнение
на мышцы
брюшного пресса.



«Запретные» удары

В качестве десерта мы припасли для вас действительно «убойный» удар, который многих заставит относиться к вам с уважением. Это мощный боковой удар задней ногой в бедро противника. Кроме того, вы можете пополнить свой боевой арсенал не менее «убийственным» локтевым ударом. Оба эти удара в одинаковой степени могут нанести серьезные увечья вашему потенциальному противнику. Так что применять их следует достаточно осмотрительно.

Боковой удар задней ногой, если он будет нанесен со всей силы, способен в буквальном смысле сломать бедренную кость или по крайней мере сбить вас с

ног. Удар локтем грозит не меньшими проблемами, поэтому он официально запрещен в спортивном кикбоксинге. Исключение из правил возможно лишь в муай-тай. Вы будете изучать удар локтем и применять его исключительно с целью самозащиты, и кто знает, возможно, однажды он спасет вам жизнь.

Помните наше волшебное число: наносите каждый из ударов по пять раз. Затем поменяйте положение ног в боевой стойке и отработайте удары с другой ноги (руки).

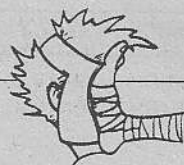
Бой с тенью

Бой с тенью... Наверно, уже излишне убеждать вас в его необходимости. И вы знаете как и почему его надо проводить. Надеемся также, что ощущение неловкости, сопровождающее работу один на один перед зеркалом, тоже давно покинуло вас. Давайте продолжим ваш бой с фантомом. На этом этапе бой с тенью проводите в три раунда: в первом раунде сосредоточьтесь на боксерской технике, во втором добавьте удары ногами, а в третьем проработайте комбинации.

После каждого раунда у вас будет так называемый рабочий отдых. Другими словами, вам не придется больше тратить свое время вхолостую... его вы можете посвятить упражнениям на пресс в течение 45 секунд.

Извлекаем максимальную пользу

Важно помнить, что, когда вы тренируетесь, у вас всегда есть выбор, и он остается за вами. Если хотите, вы можете продолжать работать над своей техникой, оттачивая уже изученные на данный момент удары по лапам, движущимся целям, тайским подушкам, щитам и тяжелым мешкам, либо можете испытать себя на прочность и бросить вызов самому себе, осваивая новые техники и расширяя свои возможности. Продвигаясь вперед, ознакомьтесь с приведенной ниже таблицей и руководствуйтесь ее данными, выстраивая план своей тренировки. Помните, что каждый раунд должен быть продолжительностью в две минуты и чередоваться периодами минутного отдыха с учетом того, что вы работаете со снарядами, которые оказывают вам сопротивление.



Напутствие бойцам

Удары локтями — это оружие ближнего радиуса действия. Но имейте в виду, что, нанося этот удар, вы рискуете не только серьезно травмировать своего партнера по тренировке, но также получить травму сами. Поэтому лучше проявить осмотрительность и отрабатывать эти удары со своим тренером.



Что есть что

На «продвинутом» уровне нет такого понятия как отдых между упражнениями, так как теперь все периоды отдыха будут **рабочими**. Это значит, что вы будете использовать это время продуктивно, выполняя базовые упражнения.

Наименование ударов	Название комбинаций
Удары локтем	1, удар локтем задней рукой-1, удар локтем задней рукой, удар локтем передней рукой
Удар локтем передней рукой/ удар локтем задней рукой	1, 2, удар локтем передней рукой-2, удар локтем передней рукой, удар локтем задней рукой
Боковой удар задней ногой	1, боковой удар задней ногой в бедро — прямой удар передней ногой, боковой удар задней ногой в бедро Боковой удар передней ногой, 1, 2, боковой удар задней ногой в бедро 1, 2, 3, боковой удар задней ногой в бедро

В добрый путь

Хотите стать кикбоксером и добиться успеха в своем начинании? Тогда добро пожаловать в этот земной ад, где каждый тренер будет казаться вам его ищади- ем, заставляющим выполнять безумно трудные и изматывающие упражнения, причиняющие порой физическую боль.

Поэтому не ждите, что все будет гладко на этом тернистом пути, который вы сами избрали для себя. И даже если в некоторые из тренировочных дней вы с легкостью сможете преодолеть трудности, в другие будете с нетерпением ждать завершения этой пытки. Чтобы жизнь не показалась вам слишком сладкой, в этой части книги мы предлагаем вам еще несколько новых базовых упражнений. Конечно, вы можете проигнорировать их и продолжить использовать любое из ранее приводимых упражнений на эти группы мышц. В конце концов, ваша задача заключается в том, чтобы независимо от того, какие упражнения вы используете, вы сумели довести число выполняемых сетов до трех.

Пополняя комплекс базовых упражнений новыми, не забывайте о старых, выкидывая их из своей программы, как ненужный хлам. Чередуйте их и дополняйте друг другом. Начав с отжиманий, перейдите к упражнениям на мышцы брюшного пресса и завершите цикл упражнениями на ноги. Например, можно использовать такую схему: первый сет — 10 отжиманий с использованием медицинбола, 10 скручиваний с использованием медицинбола и 20 индийских приседаний; второй сет — 20 отжиманий «бриллиант», 20 скручиваний на наклонной скамье с броском медицинбола, спринтерские рывки. Не отдыхайте между сетами; заканчивая одно упражнение, сразу начинайте другое. Работайте до «отказа».

Отжимания «бриллиант»

Отжимания «бриллиант» похожи на «солдатские» отжимания, но представляют собой их более сложную модификацию (см. фото). Лягте на пол, упритесь

руками в пол так, чтобы большой и указательные пальцы одной руки касались одноименных пальцев другой, очерчивая при этом фигуру, похожую формой на бриллиант. Для достижения баланса поставьте ноги на ширине плеч или немного шире. Затем медленно опуститесь к полу, остановив движение на расстоянии приблизительно 5–7 см от него, и затем отожмитесь усилием рук, возвращаясь в исходное положение.



Отжимание «бриллиант» — это несколько измененный вид солдатских отжиманий.

Сделайте 20 отжиманий или по крайней мере столько, сколько сможете. Если вы испытываете трудности при выполнении этой разновидности отжиманий, то вы можете делать отжимания промежуточного уровня, следуя уже знакомой нам схеме: сет из 20 отжиманий, сет из 15, затем из 10; и наконец, завершите цикл пятью отжиманиями. Однако, в отличие от схемы среднего уровня, вы не будете отдыхать между сетами. Например, закончив первый сет из 20 отжиманий, сразу переходите к сету с упражнением на пресс и т.д.

Отжимания с использованием медицинского мяча

Используя на тренировках медицинский мяч, вы сможете обрести красивые и сильные руки и научитесь удерживать равновесие. Этот навык окажется очень полезен во время боя. С помощью медицинского мяча можно выполнить два новых вида отжиманий. Начните с более легкого вида. Сначала выполняйте в сете десять отжиманий и постепенно увеличивайте количество повторений. После того как вы почувствуете, что вы в достаточной степени освоили это упражнение, переключитесь на другое.



Фишки кикбоксинга

Обычно большие трудности при выполнении отжиманий «бриллиант» испытывают женщины, но именно им и следует включить пару сетов этого упражнения в свою тренировочную программу. Преодолейте эти сложности, и за свое упорство и настойчивость вы будете вознаграждены красивыми трицепсами, которые создают немало проблем для женщин.

Начнем с более простого варианта отжиманий с медицинским мячом:

1. Лягте на пол, упритесь ногами в пол, расставив их при этом на ширине плеч. Вытянутыми руками упритесь в мяч.

2. Сгибая руки, медленно опустите корпус так, чтобы грудь коснулась поверхности мяча, а затем отождмитесь, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

Более сложный вариант отжиманий на медицинском мяче. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, примите исходное положение, как в предыдущем варианте.

1. Обопритесь вытянутыми руками на медицинский мяч, расставив при этом ноги на ширине плеч.
2. Сгибая руки, опустите корпус, коснувшись грудью поверхности мяча, и вернитесь в исходное положение.
3. Затем, оттолкнувшись от мяча, резко раздвиньте руки в стороны и упритесь ими в пол по обе стороны от него; опустите корпус до касания с мячом.
4. Теперь резким пружинящим движением оттолкнитесь от пола так, чтобы ваши руки снова оказались на поверхности мяча.

Преобразите свой пресс

Прежде чем перейти к дальнейшему описанию новых упражнений, подумайте о том, что упражнения на пресс, которые мы предлагаем на «продвинутом» уровне, требуют определенной степени подготовленности. Поэтому сначала удостоверьтесь, что у вас достаточно сил для их выполнения, иначе вы можете получить серьезную травму. Добавить элемент сопротивления при выполнении этих упражнений вам поможет медицинский мяч.

Напоминаем, что если вам не понравятся предложенные упражнения, вы можете продолжать выполнять упражнения на пресс промежуточного уровня: 20 скручиваний, 20 скручиваний с имитацией ударов, 20 прыжков в приседе и 20 «велосипедов». И помните: теперь никакого отдыха между сетами!

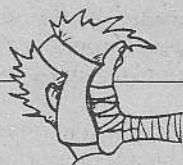
Если же вы готовы идти наперекор трудностям, выбирайте одно из упражнений и приступайте к работе, стремясь выполнить 20 повторений. Желаем удачи!

1. **Скручивания с медицинским мячом в руках.** Лягте спиной на пол и удерживайте ноги на весу (если вы испытываете с этим трудности, попросите тренера или партнера зафиксировать ваши ноги или упритесь ими в стенку). Руки, удерживающие мяч, должны находиться у вас над головой. Не сгибая рук, выполните скручивание, приведя мяч к ногам, а затем вернитесь в исходное положение.
2. **Скручивания с медицинским мячом на наклонной скамье.** Сядьте на наклонную скамью и держите мяч над головой. Выполните скручивание, и на его завершающей стадии бросьте медицинский мяч своему тренеру. Когда тренер выполнит ответный бросок, поймите мяч и вернитесь в исходное положение.
3. **Опускание ног с сопротивлением.** Лягте на спину и поднимите ноги. Ваш тренер будет стоять над вами, расположив свои ноги по обеим сторонам от вашего корпуса; для упора схватите его обеими руками за лодыжки; тренер,

удерживая вас за ноги, будет давить на них, прижимая к полу, в то время как вы, оказывая ему сильное сопротивление, будете медленно опускать ноги, не позволяя им коснуться пола. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение вновь.

4. Броски медицинского мяча на живот.

Это упражнение готовит мышцы брюшного пресса спортсменов, готовящихся к контактному бою на ринге, к тому, чтобы они могли противостоять ударам, направленным в живот. Лягте на пол и согните ноги в коленных суставах. Тренер будет стоять, широко расставив ноги, над вашими коленями и бросать медицинский мяч прямо вам на живот. Будьте готовы к удару и позволяйте мячу достигнуть цели. Постарайтесь достойно встретить удар, а затем, прежде чем он успеет отскочить, поймите его, сделайте скручивание и подайте мяч тренеру для очередного броска.



Напутствие бойцам

Пейте побольше воды, выпивая приблизительно 450 г до и после тренировки. Во время тренировки делайте лишь маленькие глотки.

Завершаем цикл: упражнения для ног

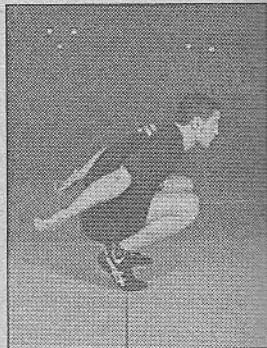
Упражнения для ног — это финальные упражнения вашей тренировки в рамках «продвинутой» программы. Мы, следуя нашей доброй традиции, вновь дополняем комплекс базовых упражнений новыми; это индийские приседания и спринтерские рывки. А вы, как и прежде, можете комбинировать и использовать их по своему усмотрению. Ваша цель — сделать 40 индийских приседаний. Но, чтобы облегчить задачу, на начальном этапе можете ограничиться 20 повторениями. Если вы не любите приседания или по какой-то причине не можете выполнить их, то замените приседания выпадами с нанесением ударов ногами, то есть упражнением, рекомендованным для «промежуточного» уровня. Упражнения на ноги вы закончите спринтерскими рывками, а если будете выкладываться полностью, то и проклятиями в адрес своего тренера.

Индийские приседания (см. фото):

1. Примите исходное положение, поставив ноги на ширину плеч. Руки слегка согните и расположите прямо перед собой. Вес тела сосредоточьте на выпуклой части стоп.
2. Сгибая ноги в коленях, выполните приседание так, чтобы в нижней точке ягодицы коснулись икр. Во время приседания оторвите пятки от пола и для поддержания равновесия отведите руки назад. Сделайте небольшую паузу и оттолкнувшись от пола пятками, вернитесь в исходное положение.

Завершая тренировку, сделайте спринтерские рывки. Для этого отсчитайте приблизительно 16,5 м, через каждые 5,5 м делая пометки маркером. Сделайте спринтерский рывок от стартовой позиции к первой отметке, а затем назад, к

*Индийские приседания —
великолепный способ
тренировки слабых ног.*



стартовой линии; развернитесь и сделайте рывок теперь уже ко второй отметке и вновь вернитесь назад; повторяйте это упражнение снова и снова, пока не финишируете, преодолев отметку 16,5 м. Спринтерские рывки вы будете выполнять в течение 1–2 минут по усмотрению тренера. Делая это упражнение, вы узнаете, насколько быстро вы можете «осадить» себя, стараясь моментально прекратить стремительное движение.

Готовимся к спаррингу

Спарринг — наверное, это то, к чему многие из вас стремились все это время и теперь с воодушевлением ждут возможности выйти один на один со своим соперником. Но, уверяю вас, соблазнительно это будет выглядеть лишь до тех пор, пока вы не окажетесь в роли жертвы. Конечно, тренировка — это безопасная среда для спарринга, но в реальности он может быть весьма рискованным занятием. Поэтому очень важно, чтобы ваш тренер имел достаточный опыт работы на ринге, в противном случае вы должны отказаться от его услуг во избежание травм. Возможно, он хороший тренер по фитнесу и искренен в своем желании грамотно тренировать вас, но знайте, что, когда дело касается ринга, ничто не может заменить опыт.

Прежде чем выйти на ринг против реального противника, вам предстоит длительный подготовительный период, в течение которого вы обретете полезный для вас опыт ведения боя и сможете на практике ощутить степень эффективности тех или иных ударов.

Убедитесь, что ваши перчатки, шлем, так же как и все остальные предметы защитного снаряжения, находятся в хорошем рабочем состоянии, отлично сидят и не причиняют неудобства. Тренировочный раунд до спарринга поможет вам в этом. Следует удостовериться также и в том, что поверхность ринга очищена от всевозможных осколков и скользких предметов.

Мужчины должны иметь следующее защитное снаряжение:

- боксерские перчатки весом от 16 до 18 унций (450 – 509 г);
- шлем;
- капа;

- щитки на голень;
- футы;
- паховый протектор;
- вазелин.

Защитное снаряжение для женщин:

- боксерские перчатки весом от 14 до 16 унций (396 – 450 г);
- шлем;
- капа;
- щитки на голень;
- футы;
- паховый протектор для женщин (по желанию);
- грудной протектор (является обязательной частью женской экипировки во время соревнований);
- вазелин.



Фишки кикбоксинга

Вазелин используется для предотвращения микротравм. Если вы нанесете его на область вокруг глаз и скулы, то значительно снизите риск получения рваных ран в результате мощного удара противника.

Время спарринга

Ваша готовность приступить к спаррингу определяется способностью провести 12 раундов, работая с сопротивлением по лапам, щиткам, подушкам или мешку. Если вы готовы к испытанию, то начните бой с трех раундов. И несмотря на то, что звучит это как дважды два, не будьте слишком самоуверенны: вам придется не сладко. Так что не спешите радоваться, сначала тщательно подготовьтесь к нему:

- разминка по схеме «продвинутого» уровня;
- растяжка;
- упражнения на пресс;
- бой с тенью (три двухминутных раунда);
- работа по лапам (один двухминутный раунд);
- нанесение ударов ногами по щитку (один двухминутный раунд);
- нанесение ударов по тяжелому мешку (один двухминутный раунд);
- спарринг (три двухминутных раунда);
- работа по лапам (один двухминутный раунд);
- нанесение ударов ногами по щиту (один двухминутный раунд);
- нанесение ударов по тайским подушкам или тяжелому мешку (два двухминутных раунда);
- отжимания «бриллиант» (10 повторений);
- отжимания с медицинским мячом (10 повторений);
- скручивания (20 повторений);
- индийские приседания (20 повторений);
- спринтерские рывки (2 минуты);
- растяжка.



Фишки кикбоксинга

Если в будущем вы собираетесь выступать на ринге, то должны быть способны продержаться столько раундов, сколько длится реальный бой. Например, некоторые бои в кикбоксинге длятся пять раундов, значит, вы должны проводить спарринг той же длительности.



Что есть что

Знайте, что спарринг в кикбоксинге может проводиться в четырех режимах: **тач-контакт** — вид спарринга, при котором допускается лишь легкое прикосновение во время нанесения удара; **лайт-контакт** допускает «легкий» контакт с нанесением удара небольшой силы; **боди-контакт** характеризуется «полным» контактом в рамках корпуса противника; **фулл-контакт** — «полный» контакт, при котором полноценные удары можно наносить по всему телу.

Прикосновение Мидаса*: тач-спарринг

Начните свой путь в контактном кикбоксинге с *тач-спарринга* (от англ. *touch* — касаться). Для начала вам необходимо найти себе партнера, который будет обладать достаточным опытом, чтобы регулировать силу ударов и контролировать свои эмоции. Не забывайте, что речь идет о контактном спарринге, имеющем в своем арсенале достаточно веские «доводы», поэтому способность к самоконтролю должна играть определяющую роль при выборе партнера, и недостаток сдержанности — это аргумент не в его пользу. Степень контакта в *тач-спарринге* весьма ограничена; демонстрируя технику нанесения ударов, вы можете лишь слегка касаться своего партнера (см. фото слева). Это не значит, что то время, которое вы посвятили работе над мощностью удара, потрачено впустую. Несмотря на то, что удар не будет нанесен по вам, вы осознаете, что такое удар ногой и какая сила кроется в нем, как только нога соперника приблизится к вашему лицу.

Что касается ударов, то вы должны прочувствовать их, так как никакая долгая работа с тяжелым мешком не даст ощущения реального боя, а следовательно, не сможет до конца подготовить вас к нему.

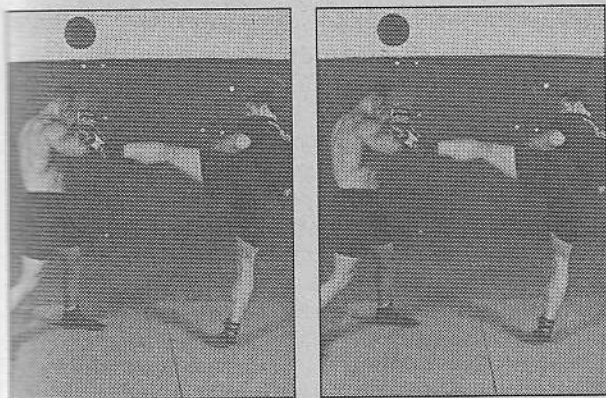
Только во время спарринга, имитирующего настоящий поединок, вы сможете испытать чувство борьбы и научиться применять свои навыки по блокированию ударов на практике и связывать воедино различные техники. Используйте также

эту возможность, чтобы опробовать в бою изученные во время тренировок комбинации ударов.

* Мидас, царь Фригии, 738—696 гг. до н. э. Согласно древнегреческой мифологии Мидас был наделен Дионисом способностью обращать в золото все, к чему бы он ни прикасался.

Легкое прикосновение: лайт-контакт

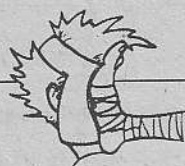
Лайт-контакт, который мы в дальнейшем будем именовать **лайт-спарринг**, характеризуется нанесением ударов небольшой силы. Тем не менее ваш удар должен быть достаточно тверд, чтобы дать понять противнику, что вы не шутите и настроены вполне серьезно (см. фото справа). Темп боя при спарринге должен быть достаточно высок; это принесет ощущение настоящей борьбы. Небольшой совет: если вы еще не обладаете достаточным опытом ведения боя, старайтесь не наносить удары в голову.



Тач-спарринг (слева)
и лайт-контакт (справа).

Удары по телу: боди-контакт

Боди-контакт — следующий уровень спарринга, который является последней ступенью перед полноконтактным боем. На этом уровне вы уже можете наносить полноценные удары в полную силу, но зона ваших предполагаемых действий будет ограничена подбородком сверху и талией снизу. Так что вы можете не опасаться получить удар в голову — это запрещено. Именно теперь вы сможете в полном объеме ощутить силу и мощь наносимых ударов: как своих, так и противника. А поскольку теперь ваш объект — не тяжелый мешок, а реальный противник, вам потребуются большее напряжение сил, большая концентрация и собранность. Но ведь в этом и вся соль!



Напутствие бойцам

Под руководством опытного тренера спарринг может быть очень безопасен. Тренер, учитывая вашу готовность, будет говорить, когда вам следует поставить тот или иной блок или нанести тот или иной удар.

Начните с ударов руками, затем примените несколько комбинаций и, наконец, после того, как вы почувствуете себя достаточно комфортно, добавьте удары ногами. Не забывайте о блоках!

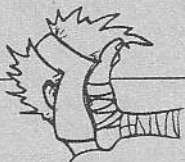
Удары по всему телу: фулл-контакт

Фулл-контакт. Звучит зловеще, не правда ли? Но, несмотря на свое грозное название, полноконтактный спарринг не ставит перед собой цели избияения противника до смерти. Разве приносил бы спарринг вам удовольствие и разве стремились бы вы на ринг, если бы каждый раз бой заканчивался вашим нокаутом? Кроме того, что нокаут очень болезнен, он негативно отражается на состоянии вашего мозга. Так что не стоит лишний раз подвергать свое здоровье (и здоровье соперника) серьезному испытанию.

Сначала проводите спарринг с партнером под контролем опытного и квалифицированного тренера. В процессе спарринга вы должны стремиться продемонстрировать все свои навыки, умело комбинируя различные техники ведения боя. Однако помните, что и ваш партнер применит все свои знания и усилия, чтобы не только отразить ваши удары, но и нанести ответные. Чтобы избежать травм, тренеры делают своих подопечных на пары с учетом их опыта; обычно пару составляют два бойца различных уровней. Если в пару поставить двух новичков, то спарринг рискует перерасти в обычную драку в результате ссоры и не принесет никакой пользы.

Чтобы обрести необходимые для полноконтактного спарринга навыки, совсем необязательно выходить на ринг, делая спортивную карьеру; это вполне можно сделать и в рамках обычных тренировок.

Зато тот опыт, который вы приобретете на занятиях, вы сможете пронести через всю свою жизнь. Это победит ваш страх и вселит чувство уверенности. Вы сможете больше не опасаться нападения, выходя вечером из дома. Уже зная, что такое удар, и ощутив его, вы будете способны защитить себя. Как и в любом деле, начинайте с малого, и, постепенно набирая обороты, двигайтесь вперед. Независимо от того, что побудило вас заняться кикбоксингом и какие цели вы поставили перед собой, хороший тренер даже в условиях «жесткого» контакта никогда не навредит вам. Слушайте своего тренера. И не забудьте: руки вверх, подбородок вниз.



Напутствие бойцам

Никогда не выходите на ринг, не познав, что такое спарринг; это тот путь, который необходимо пройти, потому что нокауты на ринге — вполне реальная угроза. Контролируемые спарринг-матчи сослужат вам хорошую службу и в случае профессиональной борцовской карьеры, и в случае самообороны.

Что вам следует знать

- Переходите к среднему уровню только в том случае, если вы можете провести пять раундов, работая в быстром темпе, в комбинации с базовыми упражнениями, выполнив при этом 100 скручиваний и 60 отжиманий.
- Перейдя к программе среднего уровня, вы пополните свой «секретный» арсенал такими ударами, как встречный удар, встречный удар с разворотом, апперкот, дугообразный и круговой удар с разворотом.
- Следующий, «продвинутый» уровень тренировочной программы, рассчитан на фитнес-бойцов и тех кикбоксеров, которые готовятся к выходу на ринг.
- К бою с тенью нужно относиться серьезно.
- Если вы имеете опытного тренера, то сможете избежать травм во время спарринга.
- Убедитесь, что ваше защитное снаряжение находится в хорошем состоянии, отлично сидит и не доставляет дискомфорта.
- Вы можете проводить спарринг в четырех различных режимах: тач-контакт, лайт-контакт, боди-контакт и фулл-контакт.



Совершенное тело: кардиотренинг

В этой главе

- Зажигаем: искромётный кардиокикбоксинг
- Создаем свой музыкальный фон
- Различные этапы кардиотренировок

Не так давно, наверное, вы посещали занятия по аэробике, а, возможно, даже занимались гимнастикой или «качались» в тренажерном зале. Но былой энтузиазм давно угас и остались лишь пресные воспоминания и нереализованные мечты. Не поэтому ли вы обратили свое внимание на кикбоксинг, надеясь, что он сможет вновь зажечь ваш тлеющий огонек? Думаем, что это именно так. Но на этот раз вы не будете разочарованы: разбинтуйте руки, спрячьте свои перчатки и подберите хорошую музыку, под которую вам придется изрядно попотеть. И не волнуйтесь, если никогда раньше вы не занимались аэробикой — у вас все получится!

Кардиокикбоксинг — вид спорта, представляющий собой синтез таких, казалось бы, несовместимых дисциплин, как кикбоксинг, аэробика и танцы. Объединив свои удары ногами и руками в определенной последовательности, вы получите причудливый танец; в нем нет места для пауз, так что приготовьтесь к интенсивным занятиям; пришло время танцевать.

Победи предрассудки

Приступая к занятиям, каждый из нас, конечно, задумывается о степени опасности нового предприятия, поэтому сделаем небольшое вступление.

Мы стали заниматься аэробикой уже очень давно, с момента ее зарождения. К тому же более 10 лет мы преподавали аэробику, поэтому отлично знаем все ее тонкости и основные тенденции. Поначалу классы аэробики собирали огромную аудиторию и были похожи на туго набитые селедкой бочки. Но через некоторое время быстро распространившиеся слухи о том, что «высокоэффективная аэробика является травмоопасным видом спорта», распутили большую часть энтузиастов. Чего только не приписывали в то время этому «страшному» виду спорта.

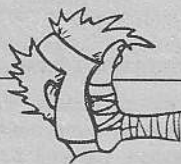
Поэтому будет замечательно, если для начала вы сможете победить эти предрассудки, убедившись на своем собственном опыте, что эта отличная по своему содержанию тренировка является также и безопасной по своей форме. Ведь степень опасности или безопасности всегда лежит в рамках определенных инструкций, и если вы четко определите для себя, что вам делать можно, а чего делать нельзя, то получите самую безопасную тренировку. Определите для себя дозволительные рамки и не пренебрегайте ими: не выполняйте заведомо травмоопасных движений или движений, которые лежат за пределами ваших возможностей; если устали, снизьте темп и работайте над совершенствованием своей физической формы.

Не навреди...

Занимаясь кардиокикбоксингом, удары вы будете наносить в воздух; и если при работе со спортивным инвентарем противодействие оказывали лапы, щиты, мешки и подушки, то теперь необходимое сопротивление вам придется создавать самим. Бесцельно нанося удары в «никуда», вы можете получить травму, повредив плечо, локоть или поясницу, поэтому работайте прицельно. Для этого постарайтесь представить себе, что вы бьете по мешку, который, встав на пути удара, предотвратит полное разгибание локтевого или коленного суставов, а значит, минимизирует риск получения травмы, так что контролируйте диапазон своих действий.

Не забывайте также об «ударных» местах и о предпочтительных точках приложения ударов на теле воображаемого противника. Ведь нет никакой необходимости наносить прямой удар в голову, даже если это голова воображаемого соперника; во-первых, потому что растеряете силу, а во-вторых, этот удар будет более эффективен, если нанести его в область живота.

У вас когда-нибудь были проблемы со спиной? Поверьте, это не шутка! Но вы можете избежать их, если будете придерживаться следующих правил: не наносите удары ногой на высоком уровне, если не чувствуете себя абсолютно подготовленным к



Напутствие бойцам

Нанося удары ногами и руками, не допускайте переразгибания в коленных и локтевых суставах, создавая свое собственное сопротивление, и не забывайте об «ударных» местах своих ног: пятке, голени, подушечке стопы.

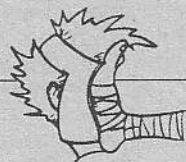
этому; следите за тем, как вы наносите удары ногами, и заставляйте попадать их точно по воображаемой цели; не наносите небрежных или случайных ударов в воздух; не делайте инерционных движений. Почувствовав дискомфорт, а тем более боль, сразу же остановитесь и спокойно походите, пока не почувствуете себя готовым к продолжению занятия. Нанесение ударов ногами выше вашей головы может причинить вам боль, растянуть или травмировать мышцу. Прекрасно потренироваться можно и нанося удары ногами на более низком уровне.

Имей чувство меры

Чувство меры, чувство меры и еще раз чувство меры! Ограничьте занятия по кардиокикбоксингу двумя-тремя тренировками в неделю. А если вы относитесь к числу тех, кто думает: «Отлично! Если я буду тренироваться каждый день, то смогу сбросить пять фунтов в неделю!», — то знайте, что самая распространенная причина травматизма — это отсутствие чувства меры. Если вы на следующий после тренировки день не можете встать с кровати, то, вероятно, переусердствовали в своих стараниях. При всех своих положительных качествах кикбоксинг может быть весьма жесток, особенно к тем, кто не соблюдает элементарных правил, поэтому вы можете получить вывих, растяжение и даже разрыв сухожилий.

Вот несколько подсказок, которые помогут вам избежать травмы.

- Удары ногами не выполняйте в полную силу; наносите их подконтрольно, не допуская переразгибания в коленном суставе.
- Занятия по кардиокикбоксингу ограничьте двумя-тремя тренировками в неделю.



Напутствие бойцам

Разрывы связок колена, смещения шейных дисков и вывихи лучезапястных суставов — самые распространенные виды травм, которые могут быть получены во время тренировок по кардиокикбоксингу в результате выполнения чрезмерного количества упражнений в слишком быстром темпе или упражнений, не отвечающих нормам безопасности, а также могут быть следствием неправильно проведенной разминки.

- При нанесении ударов по воображаемому противнику сами создавайте необходимое сопротивление.
- Не сутультесь и старайтесь не допускать излишнего наклона корпуса вперед.
- Работая с отягощениями в тренажерных залах, особое внимание уделите развитию мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса.
- Работайте над гибкостью своего тела, выполняя упражнения на растяжку.
- Не наносите удары ногами слишком высоко.
- В начале тренировки, разогревая мышцы, выполняйте упражнения в более легком режиме.
- Прислушивайтесь к себе, если чувствуете, что не можете выдержать заданный темп упражнений, полностью контролируя движения, то сбавьте темп.

- Избегайте движений, которые ведут к излишнему напряжению в суставах, а тем более не фиксируйте их в этом положении.

Аэробика 101

Тренировки по кардиокикбоксингу, конечно, не являются точной копией занятий по аэробике; за основу взяты лишь ее основополагающие принципы. Тем не менее стоит обратить особое внимание на помещение, в котором вы планируете заниматься (как и на тренировках по кикбоксингу, зеркало — неотъемлемый спутник занятий) и некоторые детали одежды (кроссовки должны быть в хорошем состоянии и амортизировать удары об пол; не занимайтесь босиком).

Создай свой музыкальный фон

Почему бы вам не записать собственную кассету для кардиозанятий, исходя из своих музыкальных пристрастий? Ведь это неплохая идея?! Музыкальные ритмы приятно возбуждают и заводят нас, заставляя пританцовывать, двигаясь в такт мелодии. Музыка для аэробики подбирается в соответствии с количеством ритмических ударов в единицу времени (то есть за одну минуту), и ее темп должен постепенно ускоряться с нарастанием интенсивности упражнений. Другими словами, чтобы тренироваться в быстром темпе, следуя мелодической линии, вам необходимо записать мелодии по мере возрастания их темпа. Новичкам, наверное, следует пойти другим путем, и чтобы не потерять контроль над своими движениями, наоборот, снизить темп.

Как осуществить эту задумку? Сначала выберите десять самых любимых песен, то есть тех, которые «заводят» вас больше других, вызывая непреодолимое желание танцевать. Теперь необходимо определить ритмический рисунок выбранных мелодий. Для этого разбейте каждую из мелодий на промежутки в 30 секунд и ударами в ладоши обозначьте сильные доли, ориентируясь на партию ударных инструментов. Подсчитайте количество сильных долей, умножьте это число на два, и вы получите количество «ударов» в минуту. Выполнив эти нехитрые подсчеты для каждой из выбранных вами песен, определите степень их пригодности, исходя из того, что музыка для аэробики должна иметь около 130–140 ударов в минуту. Если все вышесказанное кажется вам неинтересным или по крайней мере странным, то воспользуйтесь уже готовыми музыкальными сборниками, адаптированными для занятий аэробикой. Такие кассеты вам может предоставить или порекомендовать инструктор.

Транзитные движения

Если вы когда-нибудь занимались аэробикой, то наверняка могли заметить, что некоторые шаги и движения повторяются гораздо чаще других. Так вот, эти движения призваны связать в единую композицию отдельные комбинации и при этом заставить учащенно биться ваше сердце. Эти движения часто называ-



Что есть что

В аэробике мы связываем отдельные комбинации вместе при помощи так называемых **транзитных шагов (движений)**. Эти движения оживят ход занятий и будут удерживать ваш сердечный ритм на должном уровне.

ют транзитными шагами. Мы предлагаем для изучения пять различных шагов — это *степ-тач*, *джамп-роуп*, *боб-энд-вив* и подъем колена. Использовать эти шаги вы будете для перехода из сета в сет в зависимости от того, на каком уровне вы тренируетесь. Например, если вы находитесь на начальном этапе обучения, то, сделав четыре сета на джеб, вам следует применить в качестве транзитного шага простую маршировку или *степ-тач*; на «промежуточном» уровне — подъемы коленей (с или без прыжков); на «продвинутом» уровне, наверное, следует уже делать *джампинг-джек* («попрыгунчик») либо имитировать прыжки со скакалкой.

Основные виды транзитных движений

Давайте поговорим о структуре тренировки. Каждое из выполняемых упражнений мы объединим в изолированные группы — сет, каждый из которых будет состоять из восьми повторений: восемь джебов, восемь кроссов, восемь комбинаций 1–2.

Начальный уровень	«Промежуточный» уровень	«Продвинутый» уровень
Ходьба на месте	Боб-энд-вив	Имитация прыжков на скакалке
Степ-тач	Подъем коленей без прыжков	Джампинг-джек, подъем коленей с прыжками

Прежде чем выполнить *степ-тач* («приставной шаг»), встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч или чуть шире, руки расположите на уровне бедер (см. фото слева). Теперь левой ногой сделайте небольшой шаг вправо и, легко коснувшись ею правой ноги, вернитесь в исходное положение. Далее сделайте шаг правой ногой влево и снова вернитесь в исходное положение. Повторите все заново.

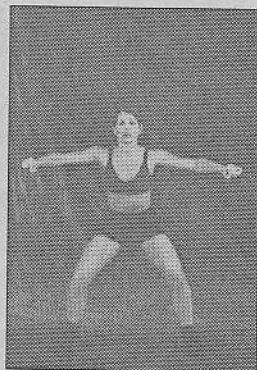
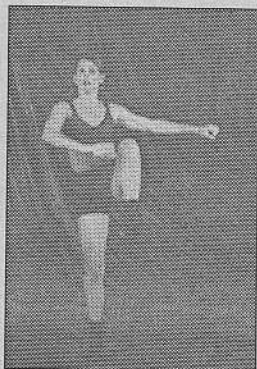
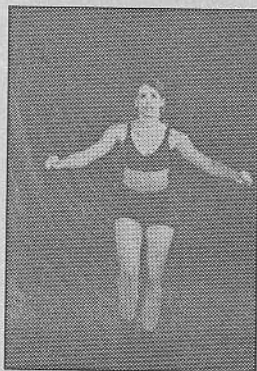
Теперь рассмотрим технику выполнения движения «*боб-энд-вив*». Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, а руки приведите в положение боевой стойки. Затем сделайте шаг вправо, согните колени и, приняв положение полуприседа (не заваливайте корпус вперед!), выполните два *степ-тача* сначала правой, а затем левой ногой. Затем вернитесь в исходное положение, поменяйте ноги и продолжите движение. На протяжении всего упражнения держите руки в положении боевой стойки.

Для выполнения подъемов колена в подскоке (см. фото в центре) совсем не обязательно подпрыгивать, — вполне достаточно ограничиться пружинящим

движением. Начните упражнение, подняв согнутое колено левой ноги высоко к груди и раскачивая руки в такт движению, подобно марширующим оловянным солдатикам. Затем опустите ногу и продолжите упражнение другой ногой.

При выполнении движений *джампинг-джек* («попрыгунчик») ваша задача заключается в том, чтобы, подпрыгнув, оказаться в положении, как показано на фотографии справа, то есть ноги должны встать немного шире ваших плеч, а руки, следуя движению ног, остаться на линии, параллельной линии пола. Затем, опять подпрыгнув, вернитесь в исходное положение — ноги вместе, руки опущены вниз, вдоль бедер.

Движение *джампинг-роуп* («скакалка») имитирует прыжки со скакалкой.



Степ-тач (слева), подъем колена с подскоком (в центре), джампинг-джек (справа).

Стремись соответствовать

Теперь, когда вы уже знаете основные транзитные движения, познакомьтесь с планом тренировки: как всегда, первые пять — восемь минут вы посвятите разминке, которая «разгонит кровь» и настроит вас на рабочий лад; следующие 35 минут — кардиотренинг; затем 10 минут базовых упражнений, включая упражнения на пресс; и, наконец, вы можете «остыть» в течение 5–8 минут. Но не забывайте, что вы тренируетесь в безостановочном 45-минутном режиме.

Начните с ходьбы на месте и помните о числе восемь: каждое движение мы будем повторять восемь раз и на каждое упражнение выполним по четыре сета. Например, выполнив четыре сета по восемь джебов каждый, вы перейдете к следующему сету, но только после того, как сделаете одно из транзитных движений.

В начале тренировки выполняйте упражнения в медленном темпе, тщательно контролируя каждое свое движение. Новичкам же, возможно, стоит сохранить этот темп на протяжении всей тренировки. А чтобы определить уровень

физических нагрузок, используйте шкалу интенсивности нагрузок, приведенную в главе 8 «Будьте своим собственным тренером» и не забывайте прислушиваться к себе. Не забывайте также держать мышцы брюшного пресса напряженными и концентрироваться на воображаемом противнике, чтобы создать легкое сопротивление.

План разминки

Во время разминки, соединяя удары с транзитными движениями, вы создадите имитацию реального боя:

1. Начните со *степ-тача* вправо, затем плавно перейдите в *боб-энд-вив* и снова вернитесь к выполнению *степ-тача* вправо.
2. Далее, двигаясь вправо, выполните *степ-тач* с одновременным нанесением джеба левой; выполните *боб-энд-вив*, затем два *степ-тача*, и завершите композицию джебом (см. фото слева). Затем выполните движение влево и нанесите джеб правой.
3. Подъем колена в подскоке. Начните с правого колена, а затем продолжите упражнение левой ногой. Далее возвратитесь к выполнению *степ-тачей* с нанесением джебов.
4. Поставьте ноги на ширину плеч и выполните приседание (см. фото в центре).
5. Из приседа, продолжая смотреть перед собой, сделайте боковой выпад вправо, затем перенесите вес тела в левосторонний выпад, а затем снова вправо и так далее. Не делайте глубоких выпадов (см. фото справа).

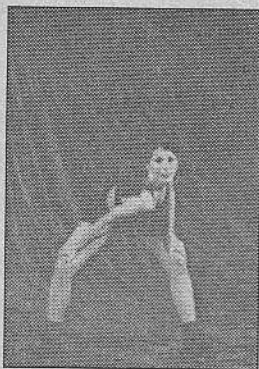
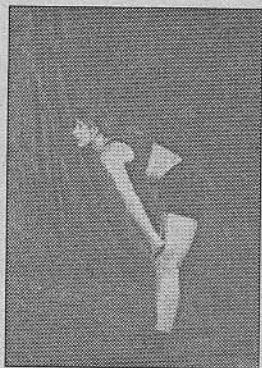
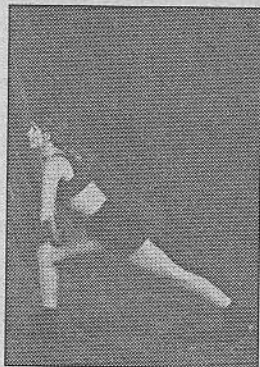


Разогрейтесь, чередуя приставные шаги с нанесением джеба, приседания и боковые выпады.

Растяжка

Упражнения на растяжку, приведенные в данном разделе, относятся к числу статических упражнений. Это значит, что «растянув» мышцу, вы прекращаете движение и фиксируете ее в таком положении. Удерживайте «растянутую» позу приблизительно 10 секунд.

Первое упражнение на растяжку — это выпады вперед (или растяжка бегуна): сделайте выпад вперед правой ногой (см. фото наверху слева); держите левую ногу (не сгибая) так, чтобы прочувствовать растяжение мышц бедра; вес вашего тела должен быть сконцентрирован на подушечке стопы передней ноги. Теперь переместите вес тела на заднюю ногу, согнув левое колено и одновременно выпрямив переднюю ногу, чтобы способствовать растяжке подколенных сухожилий (см. следующее фото в центре). Снова выполните выпад вперед. Затем поставьте ноги на ширину плеч, сядьте в неглубокий полуприсед (см. следующее фото, наверху справа), переместите вес тела налево и выполните растяжку левой ногой. Выполняя упражнения, удерживайте руки на бедрах и фиксируйте растянутую позу в течение 10 секунд.



Начните свою разминку следующими шагами.

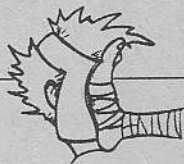
Растяжка мышц спины. Упритесь руками в бедра, сделайте глубокий вдох, максимально втягивая в себя живот, а затем выдох, одновременно выгибая спину, придавая ей форму арки. Иногда эту растяжку называют «кошачьей» (см. следующее фото, внизу слева), потому что она напоминает движения кошки, выгибающей спину. Вдох и выдох осуществляйте медленно, на четыре счета. Теперь поочередно «уроните» то правое, то левое плечо, сделайте вдох и вернитесь в боевую стойку.

Защити свое лицо

Продолжим занятие, добавив в него четыре удара — джеб, кросс, хук и апперкот, которые вы также будете наносить и по «фантомной» скоростной груше. Так что давайте поднимать обороты, но предварительно рассмотрим механику движения ваших рук, и не забывайте держать руки у подбородка, обеспечивая защиту лица.

- Когда вы наносите джеб, выводите свой кулак вперед, одновременно поворачивая пястно-фаланговые суставы так, чтобы они «смотрели» вверх.
- Когда вы наносите кросс, выводите руку вперед и слегка разворачиваетесь на подушечке стопы задней ноги. Ощущение веса тела вы должны постепенно перенести с пальцев ног в верхнюю часть ноги, затем в торс и, наконец, вложить его в силу своего удара. Выбросьте свой кулак в горизонтальной плоскости, развернув его ладонью вниз. Не забудьте при этом, что кросс наносится с помощью вращательного движения правого плеча вперед.
- По мере нанесения хука ваша согнутая рука, находящаяся в горизонтальной плоскости под углом 90 градусов к корпусу, совершает разворот, локоть при этом направлен в сторону от корпуса, а ладонь руки, наносящей удар, вниз. Во время удара делайте небольшой разворот на передней ноге, перенося на нее вес тела. Цельтесь в подбородок. После нанесения удара отдерните руку назад.
- Выполняя апперкот, не забудьте отвести назад левое плечо, одновременно «выбрасывая» вперед правое для нанесения удара. Траектория движения

удара должна быть направлена снизу вверх; со стороны в этот момент вы должны быть похожи на бодибилдера, демонстрирующего свой бицепс; кулак должен быть развернут в вашу сторону и поразить либо корпус, либо «сладкое место» (подбородок) на голове вашего противника.



Напутствие бойцам

Не выпрямляйте руку до конца во время нанесения удара! Оставьте ее немного согнутой в локтевом суставе, чтобы избежать его перенапряжения.

Последовательность № 1: джеб и джек

Сначала попробуйте «прогнать весь сценарий», сделав два сета этих движений по восемь повторов или, если вы новичок, сде-

айте все четыре сета. Это даст вам возможность освоить последовательность выполнения упражнений. Обратите внимание, что вы можете придать своим движениям пружинящий эффект, если будете немного приподниматься на пальцах ног.

Первый шаг — это нанесение джеба. Не забывайте вращать руки так, чтобы во время нанесения удара суставы были направлены вверх, а также придавать своим ударам немного искусственного сопротивления. Закончив выполнение четырех сетов, выберите одно из транзитных движений для смены ног в боевой стойке. При этом не имеет значения, из какой боевой стойки (ортодоксальной или правосторонней) вы начнете выполнение последовательности. Например, начните наносить удары из ортодоксальной боевой стойки, затем сделайте восемь *джампинг-джеков* и нанесите еще восемь ударов, но уже из правосторонней боевой стойки. Помните, что, когда вы наносите джеб левой, ваша левая нога делает шаг вперед. После того как вы завершите нанесение джебов из обеих стоек, сделайте один сет с нанесением апперкотов. Это более сложный в техническом исполнении удар, и для того, чтобы генерировать достаточную силу для его нанесения, вы должны умело перераспределять вес своего тела, поэтому обязательно согните колени, так как сила прибывает от ног. Теперь выберите другое транзитное движение и поменяйте боевую стойку, встав другой ногой вперед. Если вы закончили джебы и апперкоты, сделайте сет на подъемы коленей и переходите к следующей последовательности.

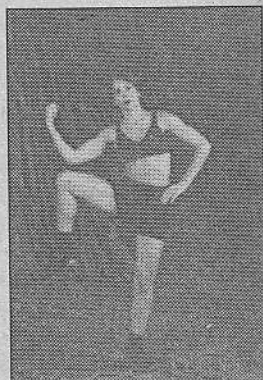
Последовательность № 2: мощные движения

В отличие от первой, при выполнении этой последовательности нет необходимости делать пружинящие движения. Лучше сконцентрируйтесь на своей форме и технике. После транзитных движений поставьте ноги на ширину плеч, а руки приведите в положение боевой стойки.

Нанесите кросс в комбинации с выпадом (см. фото слева), развернувшись для этого в сторону на подушечках стоп. Колено держите так, чтобы оно, находясь выше пятки, образовывало с ней гармоничную прямую линию. Как только вы нанесете удар, верните руку в положение боевой стойки, а ноги вновь разверните. При этом они должны опять оказаться на ширине плеч, а их носки «смотреть» вперед.

Теперь выполните хук с выпадом в пол-оборота (см. следующую фотографию в центре). Разворот на подушечках стоп и выпад осуществляйте в процессе нанесения хука. После нанесения удара вернитесь в исходное положение.

Завершите выполнение последовательности подъемами коленей с их одновременным разворотом в стороны. Выполняя подъем, немного смягчите колено опорной ноги, напрягите боковые мышцы живота и выполните движение рукой, как показано на фотографии справа.



Сделайте кросс с выпадом (слева), затем нанесите хук (в центре), и завершите последовательность подъемами коленей в стороны (справа).

Последовательность № 3: джеб, джеб, кросс и подъем колена

Приготовьтесь! Эта комбинация позволит вам проявить творческий подход к делу. Чтобы собрать данную комбинацию в единое целое, используйте движения из предыдущей последовательности, проиллюстрированные фотографиями. Например, вот один из возможных вариантов, который заставит вас попотеть: джеб, джеб, кросс и два подъема коленей. Эта комбинация выполняется на восемь счетов. Сделайте четыре сета, а затем, используя имитацию прыжков со скакалкой в качестве транзитного движения, перейдите к выполнению этой же последовательности, но уже из противоположной боевой стойки.



Фишки кикбоксинга

Не задерживайте дыхание: делайте вдох через нос, а выдох через рот во время нанесения удара.

Последовательность № 4: двигаемся, изворачиваемся и наносим кросс

Поднимите руки вверх в положение боевой стойки и начинайте двигаться. Три раза нанесите джеб, не забывая при каждом ударе переводить заднюю ногу в переднюю позицию. На четвертый раз сделайте выпад и «выстрелите» кросс. Следите за положением ног при движении; никогда не перекрещивайте их.

Еще раз о технике

Прежде чем перейти к рассмотрению тех последовательностей, в состав которых входят удары ногами, давайте еще раз вспомним технику этих приемов. Но прежде напомним, что каждый из этих ударов начинается с поднятия «ударной» ноги и ее сгибания в коленном и тазобедренном суставах, то есть с ее приведения в «позицию согнутой ноги»:

- Выполняя прямой удар, поднимите правую ногу, согнув ее в коленном и тазобедренном суставах. Согнутое колено держите высоко, используя его в качестве прицельного механизма. Нанесите удар по цели, резко вытолкнув бедро вперед и вложив в удар всю свою силу. Удар наносите подушечкой стопы. Затем быстро верните ногу в «позицию согнутой ноги», а далее в исходное положение.
- При выполнении встречного удара не проявляйте торопливости. Начиная подъем ноги, разверните опорную ногу так, чтобы ее пятка указывала на цель. Поднимите согнутую в коленном суставе «ударную» ногу на уровень груди (или так высоко, насколько позволяет ваша растяжка) и расположите ее так, чтобы подошва тоже была направлена в сторону цели. При нанесении удара разворачивайте бедро, давая ему возможность генерировать силу и выполнить движение по прямой линии в горизонтальной плоскости. Несмотря на то, что ваш корпус будет находиться в наклонном положении и вы окажетесь на значительном удалении от противника, не отводите глаз от цели. Теперь нанесите удар пяткой; пятка при этом должна быть расположена выше уровня пальцев ноги, что будет способствовать нанесению удара. После того, как удар поразит цель, верните ногу в согнутое положение настолько быстро, насколько это возможно.
- Нанося встречный удар с разворотом, вы, по мере приведения «ударной» ноги в согнутое положение, должны будете подать корпус вперед. «Ведя» удар пяткой, пошлите его в цель, втянув при этом живот в себя. Если вы наносите удар правой ногой, смотрите на противника через правое плечо; если же вы нано-



Фишки кикбоксинга

Используя удары ногами, вы можете поразить любую цель на теле противника; одни цели являются более предпочтительными, а другие — менее предпочтительными, все зависит от того, какой именно удар вы решили применить в данный момент. Например, прямые удары будут более действенными, если их нанести в область бедра или живот. Вообще диапазон ваших действий достаточно велик: от головы до икр; что касается живота, то он относится к числу так называемых средних целей. И помните: удары в область паха используются только в ситуациях самозащиты.

сите его левой ногой, соответственно, не выпускайте противника из поля своего зрения, смотря на него через левое плечо. Затем вернитесь в боевую стойку — кстати, теперь вы должны оказаться в противоположной стойке.

Последовательность № 5: прямой удар, приседание, прямой удар

Выполните эту последовательность, «разбавляя» приседаниями прямые удары ногой. Не спешите, прорабатывайте ее медленно, контролируя свои действия и стремясь к гармонии в движениях. Если почувствуете небольшое жжение или дискомфорт в мышцах при выполнении упражнений, не волнуйтесь: это в порядке вещей. Итак, сделайте четыре сета прямых ударов, затем, после транзитных движений, повторите последовательность без приседаний: прямой удар правой ногой и прямой удар левой ногой.

Последовательность № 6: встречный удар и полуприсед

Далее идет последовательность со встречным ударом. Сначала примите положение полуприседа: поставьте ноги на ширину плеч, носки немного разверните в стороны и слегка присядьте (колени и пятки должны находиться на одной вертикальной линии). Теперь приставьте одну ногу к другой, как показано на фотографии слева; поднимите правое колено (см. следующее фото в центре); нанесите удар (см. фото справа); верните колено в позицию согнутой ноги, а затем поставьте ногу на пол. Снова вернитесь в полуприсед. Не забудьте проделать то же самое с другой ноги. После транзитного движения повторите встречные удары без приседаний.

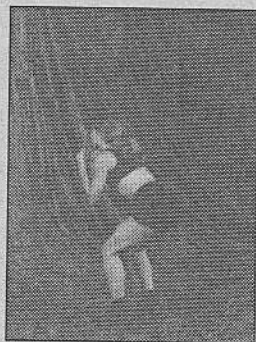


Полуприсед (слева), приведение колена в согнутое положение (в центре) и нанесение встречного удара (справа).

Последовательность № 7: прямой удар, приседание, встречный удар задней ногой

В этой последовательности мы добавим встречный удар с разворотом. Сначала выполните прямой удар левой ногой (см. фото слева), затем приседание (см. фото в центре) и, наконец, встречный удар задней ногой (см. фото справа). Не забудьте выполнить эту последовательность из обеих боевых стоек.

В качестве транзитного движения используйте имитацию ударов по скоростной груше, при этом вы должны в быстром темпе двигать руками, описывая ими круговые движения так, будто вы действительно наносите удары по скоростной груше. Для выполнения имитационных ударов в качестве транзитного движения примите положение выпада и, выполняя удары, старайтесь не менять положение ног, чтобы почувствовать жжение в мышцах.



Прямой удар левой ногой (слева), приседание (в центре)
и встречный удар задней ногой (справа).

Последовательность № 8: все удары ногами

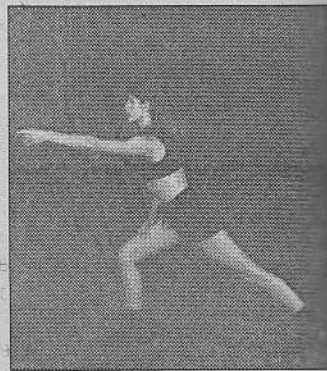
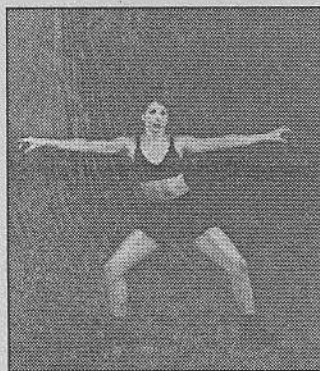
Данная последовательность дает вам возможность проявить свою изобретательность и творческий подход к делу. Вы можете сами составить любую комбинацию из ударов ногами, изображенных на предыдущих фотографиях. Например, маршируйте на три счета, а на четвертый наносите удар ногой. Или вы можете просто походить, пока не сосчитаете до трех, и затем выполнить прямой удар левой ногой; еще раз походите, считая до трех, и нанесите встречный удар правой ногой; затем исключите ходьбу на месте и оставьте только удары ногами. Завершая эту последовательность, нет необходимости выполнять транзитные движения, и этот факт, по всей вероятности, вас порадует. Чтобы «остыть», достаточно сделать несколько приставных шагов и несколько боб-энд-вивов.

Обратный отсчет: остываем

Пришло время немного «остыть» после интенсивных нагрузок. Используйте его, чтобы выполнить упражнения на растяжку, удерживая каждую «растянутую» позу не менее 30 секунд. Следите за своим дыханием и не опускайте голову ниже уровня сердца (такое положение не будет способствовать быстрому восстановлению нормального сердечного ритма).

Сначала сделайте сет из приседаний. Расставьте ноги немного шире плеч, разверните носки наружу и примите положение полуприседа. Кисти рук положите на бедра, спину выпрямите, подбородок поднимите. Напрягите мышцы пресса и, сохраняя спину идеально прямой, медленно опуститесь в глубокий присед. Без остановки в нижней точки амплитуды начинайте подъем и вернитесь в исходное положение. Сделайте восемь таких приседаний.

Теперь сделайте растяжку из стороны в сторону. Встаньте ровно, поставьте ноги шире уровня плеч, носки разверните наружу, немного присядьте и зафиксируйте такое положение ног. Прямые руки вытяните в стороны и теперь перемещайте корпус из одной стороны в другую (см. фото слева). Затем втяните живот, кисть правой руки положите на бедро, а левую поднимите вверх, прижав ее к боковой части головы. Перенеся вес тела на правую ногу, потянитесь всем корпусом вправо так, чтобы ощутить растяжение мышц (см. фото в центре). Из этого положения плавно перейдите к растяжке бегуна (см. фото справа). Не забывайте, что ваше колено должно находиться на одной (по вертикали) линии с пяткой, а задняя нога в выпаде быть абсолютно прямой, чтобы вы могли прочувствовать растяжение мышц бедра.



Используйте эти упражнения на растяжку, чтобы остыть.

Снова зафиксируйте ноги в положении полуприседа и выполните растяжку, перемещая корпус из стороны в сторону. Далее выпрямите ноги в коленях и наклонитесь сначала к одной ноге, пытаясь прикоснуться грудью к бедру, а затем к другой. Прочувствуйте растяжку подколенных сухожилий.

На этот раз, после того как вы снова сделаете выпад правой ногой в сторону и повторите растяжку бегуна, сделайте еще более глубокий выпад и удержитесь некоторое время в таком положении, растягивая внутренние мышцы бедра. Теперь встаньте прямо и повторите весь комплекс упражнений с другой ноги.

Завершите комплекс на растяжку упражнениями для мышц спины: встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч, корпус наклоните вперед и упритесь руками в бедра чуть выше колен. Сделайте глубокий вдох, выгибая при этом спину дугой в виде перевернутой буквы С. Сделайте выдох и повторите упражнение.



Что есть что

Чтобы получить большую отдачу от своих тренировок, пробуйте включить в свой комплекс плиометрические упражнения, которые задействуют весь спектр прыжковых движений. Выполнение даже одного сета плиометрических упражнений значительно ускоряет сердечный ритм.

Суперсет для суперформы

Придет время, когда вы захотите увеличить интенсивность своих тренировок; это естественный процесс, поскольку вы постепенно обретаете лучшую форму. Поэтому если у вас есть потребность повысить интенсивность своих занятий, можете сделать следующее.

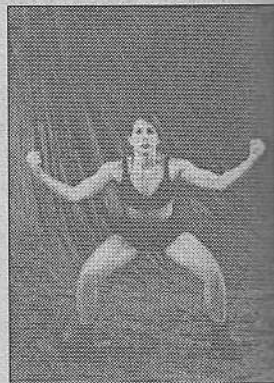
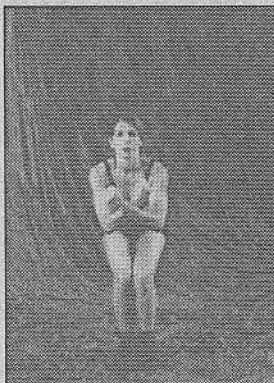
- Ускорьте темп музыкального сопровождения, но не слишком сильно, так как необходимо сохранить контроль за правильностью выполнения упражнений.
- Добавьте большее количество ударов ногами, увеличьте число повторений в сете, а также продолжительность тренировки еще на 15 минут.

Также вы можете добавить суперэнергоемкие *плиометрические* упражнения. Но ограничьтесь только одним дополнительным сетом из восьми повторений, так как эти взрывные, прыжковые движения очень интенсивны и вызовут значительное учащение сердечного ритма. Зато они улучшат ваши общие силовые качества и будут способствовать более активному расходованию калорий.

Начните с трех приседаний в комбинации с прыжком. Поставьте ноги на ширину плеч, колени слегка согните и присядьте, отведя прямые руки назад. Смотрите прямо перед собой. Мощным усилием выпрыгните вверх, помогая себе руками. Как только вы «приземлитесь», сразу же снова опуститесь в присед.

Для выполнения упражнения *плио-гжек* ноги поставьте вместе и, согнув их в коленных суставах, примите положение полуприседа. Руки скрестите на груди (см. фото слева). Затем мощным движением выпрыгните из этого положения и примите положение, показанное на фотографии справа. Возвращайтесь в исходное положение тоже прыжковым движением.

Взрывной плио-джек: примите положение полуприседа, а затем, выпрыгнув из него, «приземлитесь» так, как показано на фотографии справа.



Что вам следует знать

- Самыми распространенными причинами травм являются отсутствие чувства меры и несоблюдение техники выполнения упражнений.
- Не занимайтесь кардиокикбоксингом больше 2–3 раз в неделю.
- Новички должны начинать осваивать технику нанесения ударов ногами с «позиции согнутой ноги».
- На каждое упражнение делайте по восемь повторений; объедините их в четыре сета.
- Музыка не должна быть слишком быстрой.

Часть 4

Король ринга

У вас за плечами остались сотни трудных тренировок, огромное количество спарринг-раундов и многие дни ощутимой боли... Готовы ли вы сделать следующий шаг и выйти на следующий, более высокий уровень? Готовы ли вы к еще более бешеному тренировочному ритму, такому, в котором занимаются настоящие профессионалы?

Мечтаете раздавать автографы? Тогда снова бросьте себе вызов и узнайте, есть ли у вас то, что поможет вам преодолеть путь от обычных тренировок до профессионального ринга. Эта часть книги содержит подробный план организации восьминедельного тренировочного цикла, который подготовит вас к рингу и физически, и психологически. Даже если вас не манит спортивный Олимп и вы не мечтаете о спортивной карьере, внутри вас бьется сердце настоящего бойца; почему бы вам просто не тренироваться, как настоящий профи?





В начале пути: недели 1-я и 2-я

В этой главе

- Восемь недель до цели
- Тренируемся как профи
- Прогрессивный график тренинга
- Дробное питание
- Выявляем свои слабые и сильные стороны

Итак, вы преуспели: занимаетесь кикбоксингом, находитесь в хорошей физической форме, имеете своего тренера и даже увлеклись йогой. Упорно тренируясь все эти долгие месяцы, вы шаг за шагом преодолевали себя, и подчас ваши ощущения были сопоставимы с ощущениями пациента в кресле дантиста, ожидающего, что ему вот-вот вскроют корневой канал, причем без анестезии. Но даже теперь вас не покидает чувство, что чего-то вам все-таки недостает...

Сказать, что вы потеряли воодушевление и утратили былой оптимизм, — это значит не сказать ничего. Ведь, несмотря на самозабвенные изматывающие тренировки и вашу искреннюю преданность делу, вы все еще не избавились от тех нескольких лишних фунтов, которые образуют этот ненавистный тонкий «панцирь» жира, скрывающий красивое мускулистое тело, о котором вы так мечтали и над которым так скрупулезно работали.

Ах! Как знакомы вам эти ощущения и близки эти мысли, не так ли? Вероятно, вы достигли того уровня в фитнесе, за которым уже нет ни видимого прогресса, ни бодрости духа в ваших спринтерских забегах, ни живости в ударах ногами и той страсти, которая раньше отличала ваши джебы и кроссы. Так почему бы вам не переломить ситуацию и не начать тренироваться, как настоящий профи?

Становление чемпиона

Все мы восхищаемся той храбростью, смелостью, преданностью своему делу и самодисциплиной, которые демонстрируют нам элитные спортсмены. Но какими качествами надо обладать, чтобы встать с ними в один ряд? Что необходимо сделать для этого? Какие шаги предпринять? На эти вопросы трудно дать однозначный ответ. С одной стороны, вы должны обладать силой, скоростью, гибкостью, выносливостью, точностью, чувством времени и дистанции, то есть профессиональными бойцовскими навыками. С другой стороны, эти качества должны быть подкреплены вашими личными достоинствами, к которым, без сомнения, относятся упорство, решительность, ответственность, серьезное отношение к делу, способность доводить его до конца и, конечно, наличие боевого духа.

Тот 8-недельный тренировочный курс, который мы приводим в этой части, поможет вам обрести форму, необходимую для успешного и, если хотите, триумфального выхода на бойцовский помост. После его завершения вы наконец ощутите значительный прогресс и обретете задатки настоящего профессионала кикбоксинга. Если же вы не строите амбициозных планов, то почему бы вам все-таки не использовать эти 8 недель, чтобы обрести форму, тренируясь, подобно настоящему бойцу? Итак, молодые воины или те, кто стремится ощущать себя таковыми, вы стоите у порога чудесных преобразований и имеете возможность овладеть искусством самодисциплины.

В первые две недели занятий, которые мы описываем в этой главе, вам предстоит очень много работы, но это та цена, которую должен заплатить любой атлет за свое место на ринге. Вам предстоит провести немало времени в тренировочном зале; но и за его пределами ваша дальнейшая жизнь должна быть подчинена поставленной цели.

Раунды 1 и 2

Первые две недели подготовят вас к режиму более «жестких» тренировок, которые предстоят вам в скором будущем. Начните с похода в магазин и купите еженедельник, в котором вы будете делать необходимые отметки, чтобы проследить динамику тренировочного процесса.

В течение следующих восьми недель вам предстоит стать «жаворонком» (так как ваш бескомпромиссный будильник будет звонить каждое утро ровно в 6:00), научиться правильно питаться и тренироваться, быть точным, как швейцарские часы. А дневник тренировок поможет следить за режимом занятий.

H₂O — формула жизни

Невероятно, но факт: даже незначительные потери организмом жидкости катастрофическим образом сказываются на нашем самочувствии. И знаете почему? Потому что вода — это наш «ядерный реактор», без которого нет ни химических реакций в организме, ни энергии. Головная боль, раздражительность, физическое и эмоциональное истощение — это признаки обезвоживания орга-

низма; угроза их появления весьма реальна в условиях интенсивных нагрузок. И если вы потребляете мало жидкости, то можете и не рассчитывать на рост спортивных результатов.

Приобретая дневник тренировок, не забудьте побеспокоиться и о пополнении запасов питьевой воды в вашем доме. Если вы не имеете свободного времени, чтобы лично сделать необходимые покупки в магазине, то можете заказать десяток литров воды с доставкой на дом. Вода должна стать вашим основным напитком как во время тренировок, так и в межтренировочное время. И если во время обычной диеты потребление воды ограничивается 8-ю унциями в час, то во время периода интенсивных нагрузок эта цифра должна вырасти до 16. Чтобы сделать питьевую воду неотъемлемой частью своей жизни, необходимо осознанно подойти к этому вопросу, и даже, если хотите, заставить себя пить воду. Если вам не нравится пить обычную воду, можете придать ей вкус, добавив в нее сок лайма или лимона. Носите бутылку с собой все время, куда бы вы ни шли и где бы ни находились.

Вода — самый легкий, самый дешевый и самый безопасный способ сохранить здоровье и молодость. Проверить, достаточно ли вы пьете воды, можно очень просто: визуальным контролем за цветом мочи. Она должна быть бледно-желтого цвета. Конечно, утром, когда вы пробуждаетесь после длительного ночного сна, моча будет иметь более темный цвет, и это нормально, так как в ночное время вы не пили, а значит, ее концентрация стала значительно больше, что и привело к изменению цвета. Днем, когда вы вновь войдете в обычный питьевой режим, моча опять станет бледно-желтого цвета. Кстати, увеличивая потребление чистой воды, вы одновременно должны максимально сократить прием жидкостей, которые способствуют ее выведению из организма — это кофе, чай, сладкие газированные напитки. Нет, конечно, мы не призываем вас вовсе исключить кофе из своего дневного рациона, но постарайтесь ограничить его количество.

Проверяем снаряжение

Теперь, когда вы уже завели дневник тренировок и запаслись достаточным количеством воды, необходимо удостовериться, что ваше спортивное снаряжение находится в хорошем состоянии. Выбросьте свои старые вонючие бинты и приобретите новые, проверьте набивку у перчаток и обязательно обратитесь к дантисту, чтобы тот изготовил для вас капу по индивидуальным размерам, если те, которые имеются в розничной продаже, не подходят вам или причиняют неудобства. Тренируясь на этом уровне, вы уже должны иметь свое собственное снаряжение, и если вы не побеспокоились об этом раньше, то сейчас самое время посетить спортивный магазин и восполнить этот пробел. Приобретая снаряжение, обязательно примерьте его и убедитесь в его комфортности; оно не должно стеснять или ограничивать ваши движения во время нанесения даже самых смелых ударов.

Праздник для короля

Отправляясь в супермаркет, подумайте о своей диете, а точнее сказать, о правильном питании. Дело не в том, сколько калорий вы потребите, главное —

сколько вы сожжете их во время тренировки. Но процесс сжигания калорий не ограничивается рамками интенсивных занятий; ваш организм сжигает их даже когда вы едите! Да, это действительно так: подобно тренировке, еда стимулирует метаболизм, так как для того, чтобы переварить пищу, тоже необходимо затратить энергию. Этот процесс называется *термогенезом*, и хоть в процессе еды вы расходуете небольшое количество калорий, они все-таки пополняют общее количество сожженных за день калорий. Поэтому вам нужно заставить свой организм сжигать калории на протяжении всего дня путем частого (пять или шесть раз в день), но малого по объему приема пищи. Такой вид питания называется дробным. Перейдя на дробное питание, вы сможете поддерживать свой энергетический потенциал на высоком уровне в течение всего дня, сведете до минимума секрецию гормонов, запасающих жир впрок, к тому же избежите резких скачков уровня сахара в крови, что благоприятно скажется на вашем настроении.

Во время тренировок организм в первую очередь использует запасы углеводов. Углеводы — это основной источник энергии для мышц, головного мозга и многих других органов; это то топливо, которое делает возможным проведение высокоинтенсивных тренировок. Недостаток углеводов ухудшает метаболизм в органах и тканях, приводит к упадку сил. Углеводный дефицит заставит вас «биться головой об стенку» (так описывают подобные ситуации спортсмены), так как вы будете ощущать полную неспособность к действию, жаловаться на слабость и головную боль. Ваша задача — обеспечить своевременное поступление в организм достаточного количества углеводов с пищей. Основным источником углеводов являются такие продукты, как бананы, яблоки, инжир, картофель, рис, хлеб грубого помола, виноград и т. д.



Что есть что

Перейдя на дробное питание, вы будете есть пять-шесть раз в день, но небольшими порциями. Это обеспечит вас достаточным количеством энергии на протяжении всего дня и активизирует процесс метаболизма. При выборе продуктов питания отдавайте предпочтение более энергоемким и съедайте большую часть калорий до 18:00.

Заряжайтесь энергией

Старайтесь ввести в свой дневной рацион продукты, которые обеспечат вас необходимым количеством энергии. Вы пробовали когда-нибудь энергетические коктейли? Если нет, то мы настоятельно рекомендуем сделать это. Приготовить их можно меньше чем за одну минуту на основе фруктов, фруктовых соков, молока, йогурта или даже мороженого. Их питательная ценность будет неоспорима. Смешайте в блендере свежие фрукты и соевое молоко (или фруктовый сок) или сок четырех больших морковок с небольшим количеством ванильного соевого молока. Уверяем вас, результат будет восхитительный! Попробуйте также некоторые зеленые энергетические напитки (например, «Спирулину» или напитки

на основе сине-зеленых морских водорослей), которые можно найти в магазинах спортивного питания. Они продаются в виде порошков, легко растворимых в воде. Положите в блендер несколько замороженных (предварительно нарезанных на кусочки) бананов, залейте яблочным соком, взбейте до получения однородной массы, и вы получите отличный энергетический коктейль. Кроме того, что эти коктейли обладают божественным вкусом, они являются еще и отличным источником энергии.

Жидкое спортивное питание

Жидкое спортивное питание — это еще один способ обеспечить организм легкоусваиваемой пищей. Здесь самое главное — выбрать то, что будет соответствовать вашим вкусовым предпочтениям. Как мы уже говорили, работая, мышцы используют энергию углеводов, и в этом смысле жидкая пища вполне обеспечит эти затраты. Но когда дело касается восстановления или задействования дополнительных энергетических резервов, то вам нужны запасы углеводов в виде гликогена. Гликоген — это своего рода энергетические сахарные «консервы» нашего организма, и если нагрузка на мышцы станет нестерпимой, гликоген внутри нее растворится и мышца получит мощную энергетическую подпитку. Так что не кормить свое тело значит препятствовать тренировочному процессу.

Спортивное питание может сослужить хорошую службу в деле восполнения энергетических затрат. Для лучших результатов выпейте одну порцию в течение часа прямо во время тренировки. Выбирая спортивное питание, обращайте особое внимание на ее белковый и углеводный состав, а также наличие витаминных и минеральных добавок.

Ведите дневник

Возьмите себе за правило вести дневник тренировок, где вы будете каждый день фиксировать все действия, направленные вами на обретение суперформы: как и сколько вы тренируетесь, когда питаетесь и даже сколько часов спите. Отмечайте в дневнике и то, как вы чувствуете себя или какие травмы (если таковые будут) перенесли.

Если, анализируя записи, вы заметили, что в какие-то дни вы тренируетесь гораздо эффективнее, чем в другие, то постарайтесь понять причины этих метаморфоз и поставить их себе на службу: возможно, в эти дни вы лучше спали или ели что-то особенное. Ваша задача состоит в том, чтобы за эти восемь недель извлечь максимум пользы из всего, что вы делаете. Точная и подробная регистрация данных в дневнике поможет изменить систему тренировок с учетом ваших индивидуальных особенностей.

Уже после первой недели вы сможете внести некоторые изменения в свой тренировочный процесс, а возможно, и в режим. Например, если вы ощущаете постоянную усталость, выходящую за пределы нормы, то вам необходимо снизить интенсивность тренировок, если же причиной быстрой утомляемости является естественная реакция мышц на повышение степени интенсивности на-

грузок, то обратитесь к массажисту, который поможет вам избавиться от мышечного напряжения, сделает мышцы более эластичными и податливыми. Но постарайтесь планировать все свои действия заранее; поэтому, если есть в этом необходимость, запишитесь к массажисту на еженедельные сеансы на ближайшие восемь недель. Вы также можете купить морскую соль и добавлять ее, когда будете принимать горячую ванну. Кроме того, что морская соль обладает успокаивающим эффектом, она уменьшает отечность тканей при незначительных травмах.

Помните: во главу угла необходимо ставить свое здоровье и безопасность. Чтобы не навредить себе, тренируйтесь, исходя из своих реальных возможностей, и используйте дневник, чтобы вносить необходимые изменения в тренировочный процесс.

Вашей первоочередной задачей должна быть не вожаделенная победа на ринге, а стремление быть здоровым, сильным и, по возможности, преобразиться (как духовно, так и физически) благодаря интенсивным занятиям. Подтолкните себя к действию, бросьте себе вызов. И если вам удастся преодолеть все трудности, то вы будете поражены достигнутыми результатами, о которых раньше и не мечтали.

Первый шаг на пути к достижению цели — это преодоление психологических трудностей. Мы дадим вам очень действенный (хотя и немного, как вам может показаться, странный) совет: выберите себе боевую кличку, и, абстрагируясь от действительности, попробуйте соответствовать придуманному образу. Ведь все зависит от вашего отношения к тому, что вы делаете, и от ваших внутренних установок. Например, притворитесь, что вы «Укротитель Монстров» или «Терминатор», а не господин «Знайка», который исправно ходит на работу с 9 до 5; вы теперь жилистая боевая машина, настроенная на победу после этих восьми недель упорных тренировок. И даже если вы не готовитесь к выходу на ринг, внушите себе, что через 8 недель вам предстоит ответственный бой, и тренируйтесь с этими мыслями. Если хотите стать элитарным спортсменом, нужно пройти через огромное количество трудных тренировок, а для этого необходимо иметь соответствующий психологический настрой.

В дневнике обязательно отмечайте свои слабые и сильные стороны; проследите, что вам удастся в большей или меньшей степени. Но, делая записи, будьте предельно требовательны и честны с самим собой; не лукавьте и не искажайте факты. Если вы затрудняетесь определить, например, на какой удар нужно обратить особое внимание, посоветуйтесь с тренером или товарищем по тренировкам. В течение следующих 8 недель вы должны сосредоточиться на своих слабых местах и улучшить свои показатели по всем направлениям.

Про-элита

В соответствии с этой программой вы будете тренироваться шесть дней в неделю: в понедельник, среду и пятницу вам предстоят занятия по «классическому» кикбоксингу; во вторник и четверг — тренировки с отягощениями в тренажерном зале, которые следует дополнять бегом трусцой и активной ходьбой; суб-

ботную тренировку посвятите базовым упражнениям и спринтерским забегам. Каждую тренировку, независимо от ее направленности, необходимо начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы. Например, бег трусцой начните с ходьбы, а затем, постепенно ускоряя шаг, перейдите на бег трусцой, пробежав в общей сложности 4–5 миль.

В течение первых двух недель вы должны подготовить себя к ежедневным тренировкам. Посвятите это время выявлению своих слабых мест. Может быть, вашему хуку недостает силы? Или, возможно, вы недостаточно хорошо владеете техникой нанесения встречных ударов? Очень важно абсолютно точно знать, что у вас получается хорошо, а над чем необходимо еще поработать. Работая над собой подобным образом, вы сделаете удары максимально эффективными, а нанесение неэффективных ударов — это очень распространенная среди бойцов ошибка. Не повторяйте ее!

Вновь обратитесь к своему дневнику, где вы отметили свои сильные и слабые места. Очертите внесенные в список пункты, которые вам удаются хорошо, и создайте новую графу для тех пунктов, над которыми следует поработать. Доверяйте своим ощущениям; если при нанесении ударов вы чувствуете себя комфортно и уверенно, значит, это те удары, которые вам удаются, поэтому не стоит вносить их в новую графу: поделите ее между теми ударами, которые необходимо доработать. И помните: должна быть определенная сбалансированность между ударами ногами и руками. Если вы сделаете ставку лишь на один из этих видов (только руками или только ногами) ввиду того, что они удаются вам лучше, то совершите серьезную ошибку, которой непременно воспользуется ваш соперник. Если, например, во время боя вы будете использовать только удары ногами, ваш противник быстро вычислит это и, соответственно, выберет нужную контртехнику.

Существует еще один способ скрыть свои недостатки: развивайте свои сильные стороны, чтобы скрыть слабые. Чтобы сделать свои удары эффективными, совсем необязательно обладать большой силой; вы можете компенсировать этот недостаток, выработав правильную тактику ведения боя. Точно зная, куда и в какой момент нужно нанести тот или иной удар, вы добьетесь необходимой степени эффективности.

Фунт за фунтом

Соревнования по кикбоксингу проводятся в различных весовых категориях, поэтому вам необходимо определить, в какой весовой категории будете выступать именно вы — тяжелой или легкой. Решить этот вопрос необходимо уже сейчас, так как тренировочная программа будет строиться в соответствии с



Что есть что

Весовая категория кикбоксера определяется тренером и врачом путем контрольного взвешивания перед соревнованиями. Результаты взвешивания определяют возможность участия спортсмена в той или иной весовой категории, согласно общепринятой градации весовых категорий.

той весовой категорией, в которой вам предстоит драться. Давайте рассмотрим все возможные варианты, изучив перечень весовых категорий в соответствии с весом спортсмена:

- Супертяжелая весовая категория — более 210 фунтов (более 95 кг)
- Тяжелая весовая категория — от 190 до 209,9 фунтов (86–94,9 кг)
- Полутяжелая весовая категория — от 180 до 189,9 фунтов (82–85 кг)
- Легкая полутяжелая весовая категория — от 169 до 179,9 фунтов (77–81,9 кг)
- Суперсредняя весовая категория — от 161 до 168,9 фунтов (73–76,9 кг)
- Средняя весовая категория — от 155 до 160,9 фунтов (70–72,9 кг)
- Супервторая полусредняя весовая категория/легкая средняя весовая категория — от 148 до 154,9 фунтов (67–69,9 кг)
- Вторая полусредняя весовая категория — от 143 до 147,9 фунтов (65–66,9 кг)
- Суперлегкая весовая категория — от 138 до 142,9 фунтов (63–64,9 кг)
- Легкая весовая категория — от 133 до 137,9 фунтов (60–62,9 кг)
- Полулегкая весовая категория («вес пера») — от 125 до 132,9 фунтов (57–59,9 кг)
- Легчайшая весовая категория («вес петуха») — от 120 до 124,9 фунтов (54–56,9 кг)
- Наилегчайшая весовая категория («вес мухи») — от 117 до 119,9 фунтов (53–53,9 кг)
- Супернаилегчайшая весовая категория («вес атома» [«вес блохи»]) — менее 117 фунтов (менее 53 кг)



Что есть что

Тренировочная программа строится с учетом той весовой категории, в которой будет драться спортсмен. Например, если вы хотите выступать в более тяжелой весовой категории, вам следует уделить больше внимания занятиям с отягощениями; если же вы собираетесь выступать в более легкой весовой категории, акцентируйте свое внимание на кардиотренинге и следите за весом.

На данном этапе, как мы уже отмечали, выбор схемы тренировочной программы будет зависеть от той весовой категории, в которой вы планируете выступать. Но даже и здесь у вас есть выбор: например, если вы хотите выступать в более тяжелой весовой категории и вам необходимо набрать несколько фунтов, в этом вам помогут тренировки с отягощениями в тренажерном зале; если же вы, наоборот, делаете выбор в пользу более легкой весовой категории, придется больше двигаться, акцентируя внимание на кардиотренинге, с тем чтобы при необходимости сбросить лишний вес.

Существует расхожее мнение, что «малыши» обладают гораздо меньшей силой и у них меньше размах рук и ног, а значит, выражаясь спортивным сленгом, «им легче надрать задницу». Поэтому, конечно, многие бойцы стремятся выступать в возмож-

во меньшей весовой категории. Если вы склонны рассуждать подобным образом, то вам предстоит поработать над своим весом.

Сбрасывание лишнего веса — довольно трудный и неприятный процесс, особенно если вам надо сбросить 4 и более кг: это означает постоянное сидение на диете. Поэтому если вы можете бороться в тяжелой весовой категории, то вам и карты в руки. Но далеко не каждый боец может перейти в более высокую весовую категорию с выгодой для себя. Например, если боец имеет небольшой рост, то независимо от объема мышечной массы, он не будет конкурентоспособен, выйдя на ринг против рослого бойца.

Окончательное решение относительно выбора весовой категории примите только после того, как войдете в наилучшую для себя спортивную форму. Для этого встаньте на весы и посмотрите, в какой из весовых категорий вы можете соревноваться. Если ваш вес находится на стыке двух весовых категорий, то решение остается за вами — оно должно основываться на ваших ощущениях.

Опять про «железо»

Можно смело утверждать, что тренинг с отягощениями способен превратить вас в куда более грозную боевую силу на ринге. Это совсем не значит, что вы должны стать «качком», но та сила, которую вы обретете в тренажерном зале, многократно увеличит мощь ваших ударов. Кикбоксинг развивает гибкость и выносливость, а целенаправленный тренинг с отягощениями позволяет выковать стальную мускулатуру — эти две дисциплины удачно дополняют друг друга. Здесь главное — не переусердствовать и не сконцентрироваться на какой-то определенной группе мышц, а тренировать все тело в целом.

Если вы до сих пор не являетесь завсегдатаем тренажерного зала, обязательно станьте им. Тренируясь, вы можете использовать те упражнения, которые мы описали в главе 9 «Как закаляется сталь», или составить свой индивидуальный комплекс, опираясь на рекомендации тренера или собственный опыт и знания. При этом нет необходимости тратить время на работу с мышцами плечевого пояса (они получают достаточную силовую нагрузку во время тренировок по кикбоксингу), лучше сфокусируйте внимание на мышцах спины, груди и ног. Не занимайтесь кикбоксингом и упражнениями с отягощениями в один и тот же день. Если тренировки по кикбоксингу у вас запланированы три раза в неделю (понедельник, среду и пятницу), посещайте атлетический зал по вторникам и четвергам. Перечень упражнений, рекомендованных для определенных групп мышц:

Упражнения на развитие
мышц груди
Упражнения на развитие
мышц спины
Упражнения на развитие
мышц ног

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье
Жим штанги на наклонной скамье
Тяга книзу широким хватом, тяга книзу узким хватом
Жим ногами сидя. Приседания со штангой.
Разгибания ног

Каждый вид упражнений выполняйте по три сета.

На беговой дорожке

Не забывайте, что ваша цель состоит не только в том, чтобы нанести противнику как можно больше результативных ударов, но и в том, чтобы не дать ему возможность взять реванш. Для этого вы должны находиться на ринге в непрерывном движении: это сведет вероятность попадания удара в цель к минимуму. Добиться этого можно лишь упорными кардиотренировками. Например, вы можете сократить скорость пробежек, увеличив при этом дистанцию. Также вы должны дополнять кардионагрузки большим количеством отжиманий и скручиваний. Отжимания позволят улучшить силовые характеристики ваших ударов руками, а скручивания сделают пресс более «жестким» и менее восприимчивым к ударам, достигшим цели.

Забег на длинные дистанции не станут для вас слишком серьезным испытанием, так как сердечный ритм во время бега трусцой не должен превышать 8-го уровня по шкале интенсивности нагрузок. Если вы не помните, о чем идет речь, откройте главу 8 «Будьте своим собственным тренером» и перечитайте ее еще раз. Продолжительность бега тоже будет зависеть от вашей предполагаемой весовой категории. Если ваша задача сбросить несколько фунтов, то пробежки должны быть продолжительностью 45–60 минут. Если же вы планируете соревноваться в тяжелой весовой категории, бегайте приблизительно от 30 до 45 минут. Перед бегом не забудьте немного походить, постепенно наращивая темп, чтобы подготовить тело к длительной пробежке.

Используйте первые две недели с максимальной пользой, заложите прочный фундамент своей тренировочной программы. Вам предстоит много работы, но уже после первой недели интенсивных занятий, проанализировав данные своего дневника, вы сможете внести некоторые поправки в режим тренировок, чтобы правильно скорректировать стратегический курс. Если есть в этом необходимость, внесите следующие изменения в режим тренировок:

- Кардиотренинг: вторник и четверг.
- 30 минут безостановочного бега трусцой, чтобы поддержать существующий вес.
- 30–60 минут безостановочного бега трусцой, чтобы сбросить несколько фунтов.

В главе 9, рассматривая преимущества аэробно-анаэробного тренинга, мы объясняли значение этих терминов (аэробный — «с кислородом», т. е. упражнения, выполняемые на фоне активной вентиляции легких; анаэробный — «без кислорода», это работа в условиях жесткого дефицита кислорода). В условиях ринга, работая на пределе своих возможностей, вы часто будете испытывать анаэробные нагрузки, и иногда в таком режиме придется драться до конца раунда. Чтобы закалить свое тело, научить его работать даже в условиях острого дефицита кислорода и максимальной концентрации в мышечной ткани молочной кислоты (оксипропионовая кислота — побочный продукт гликогена), вызывающей нестерпимую боль и жжение, вы должны посвятить определенное

время анаэробным нагрузкам. Чтобы приучить организм к естественному ритму борьбы, прибегните к интервальным тренировкам: тяжелая нагрузка — отдых — тяжелая нагрузка.

Сделайте частью анаэробного тренинга спринтерские забеги, выбрав для этого субботу. Начните их с легкой 30-минутной пробежки, а затем перейдите к спринтерским забегам:

- Первая неделя: три 100-метровых спринтерских забега.
- Вторая неделя: два 200-метровых спринтерских забега; три 100-метровых спринтерских забега.

Борьба за превосходство

Все то, что вы делали вплоть до этого момента, направлено на рост ваших бойцовских навыков. Как вы, наверно, уже заметили, первая и вторая недели этого восьминедельного цикла делают акцент на оттачивание техники ударов и улучшение спортивной формы. И теперь уже точно не должно быть никаких сомнений относительно вашей способности провести и на одном дыхании закончить тренировку по «продвинутой» программе, оставаясь при этом хозяином своего тела; это должно было положительно отразиться на вашей форме в целом.

Тренируясь трижды в неделю, работайте над совершенствованием ударов руками по понедельникам, по средам оттачивайте технику нанесения ударов ногами, а по пятницам, объединив работу над обеими этими техниками, добавьте еще и базовый тренинг. Эти занятия будут настолько интенсивны, что, придя домой после тренировки и проглотив обед, вы замертво упадете в постель и провалитесь в глубокий сон.

План тренировки по кикбоксингу:

Тренировки по понедельникам и средам

- Разминка по «продвинутой» схеме тренинга.
- Упражнения на пресс по «продвинутой» схеме.
- Три раунда боя с тенью.
- Три раунда с отработыванием ударов ногами по щитам (понедельник) / пять раундов с отработыванием ударов ногами по щитам (среда).
- Пять раундов с нанесением ударов руками по лапам (понедельник) / два раунда с нанесением ударов по лапам (среда).
- Два раунда с нанесением комбинированных ударов по тайским подушкам (понедельник) / три раунда с нанесением комбинированных ударов по тайским подушкам (среда).
- Два раунда с нанесением ударов только руками по тяжелому мешку (понедельник) / ногами и руками (среда).
- 60 отжиманий по сетам 30, 20, 10 (понедельник).
- 100 скручиваний, 4 сета по 25 (понедельник).

- 60 индийских приседаний, 2 сета по 30 приседаний (понедельник).
- Два сета базовых упражнений на ноги, пресс и верхнюю часть тела (среда).

Тренировки по пятницам (акцент на базовый тренинг)

- Разминка по «продвинутой» схеме тренинга.
- Упражнения на пресс по «продвинутой» схеме.
- Три раунда боя с тенью.
- Три раунда с нанесением ударов руками по лапам.
- Три раунда с отработыванием ударов ногами по щитам.
- Три сета базовых упражнений на ноги, пресс и верхнюю часть тела.
- Один 1-минутный сет интервального спринтерского забега.

Подводим черту

Мы закончим эту главу схематическим обзором недельного режима, которого вы должны будете придерживаться следующие две недели. Не забывайте прислушиваться к своему телу и при необходимости вносить соответствующие изменения, если чувствуете, что какие-то упражнения или схемы не подходят вам.

Понедельник, среда, пятница

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 8.00 Тренировка: нет.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Обед: основная часть калорий.
- 15:00 Перекус: фрукты, энергетические батончики, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: кикбоксинг.
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Вторник, четверг

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 8.00 Тренировка: тренинг с отягощениями.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Обед: основная часть калорий; ограничьте количество жиров и углеводов.

- 15:00 Перекус: фрукты, энергетические батонны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: аэробный бег.
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Суббота

- 8:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 8:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 10:00 Тренировка: аэробный бег, временами переходящий в анаэробные спринтерские рывки.
- 11:00 Перекус: фрукты, энергетические батонны, жидкое спортивное питание.
- 13:00 Обед: основная часть калорий.
- 15:00 Жидкое спортивное питание.
- 19:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 24:00 Спокойной ночи!

Что вам следует знать

- Эта восьминедельная тренировочная программа предназначена для тех, кому предстоит выйти на ринг, и для тех, кто хочет тренироваться, как настоящий профи.
- Вы будете соблюдать строгий режим: вставать каждое утро в 6:00, питаться строго по графику пять раз в день и тренироваться с точностью швейцарских часов.
- Вы будете тренироваться шесть дней в неделю, а по вторникам и четвергам — даже два раза в день.
- Дробный режим питания обеспечит вас необходимым количеством энергии на протяжении всего дня. Ешьте пять раз в день, но малыми порциями.
- Соблюдайте питьевой режим: потребляйте 16 унций (не менее 450 мл) воды в час.
- Посвятите эти две недели выявлению своих слабых и сильных сторон, чтобы внести необходимые изменения и дополнения в последующий план тренировок.



Эх, дороги: недели 3-я и 4-я

В этой главе

- Делаем ставки
- Приумножаем силу
- Кулинарные премудрости
- Комбинации ударов — путь к успеху
- Спарринг, спарринг... и еще раз спарринг

Хотите попасть на очередные Олимпийские игры в качестве участника и раздавать направо и налево свои автографы повсеместно осаждающим вас поклонникам? Мечтаете о карьере элитарного спортсмена? Почему бы и нет? Разве так плохо мечтать, тем более если вы предпринимаете реальные шаги к воплощению своих фантазий? Так что если вы достаточно честолюбивы и готовы двигаться навстречу своей мечте, вам предстоит выдержать и следующий этап тренировок — третью и четвертую недели цикла. По сравнению с ними первая и вторая недели были просто детской шалостью. Но, как ни крути, все настоящие спортсмены, какой бы из видов спорта они не представляли, следуют прогрессивной тренировочной программе, а это значит, что изо дня в день и от недели к неделе вы должны «набирать обороты», увеличивая интенсивность занятий. Наша восьминедельная программа — яркий пример подобного вида тренинга.

Остались позади первые две недели рутинных нагрузок, которые должны были разогреть вас и подготовить к следующему этапу. Его цель — наращивание силового потенциала (но не мышечной массы!). В течение этих двух недель вы будете усиленно «качаться», чтобы приумножить физическую силу; вы бу-

дете быть волком после выполнения каждого цикла базовых упражнений и активно заниматься спаррингом. По мере увеличения интенсивности улучшатся и показатели. Но помните, что конечный результат зависит лишь от вашей настойчивости и трудолюбия.

Раунды 3 и 4

Пришло время подвести первые итоги и оценить работу на начальном этапе. Вам предстоит перейти от более легкой тренировочной программы к более тяжелой, поэтому, если есть в этом необходимость, вы должны внести кое-какие изменения в свою повседневную жизнь, которая тоже является частью нашей программы. Возможно, вам следует больше есть или обратить внимание на качественный состав пищевого рациона. Достаточно ли вы спите, чтобы полностью восстановиться после тренировок? Вы находитесь, на пути реальных перемен; то что было до этого момента — лишь «цветочки» тренинга; наиболее активная его часть начинается именно сейчас, и начать ее надо с того, чтобы научиться заботиться о своем теле, о своем здоровье. Лишь тогда вы сможете достигнуть физического совершенства.

Питание

Давайте вернемся к вопросу питания и рассмотрим его поподробнее. Мы рекомендовали вам перейти на дробное питание, т. е. есть часто, но понемногу. Не волнуйтесь! Если вы знакомы с основными принципами правильного питания, лишние килограммы вам не страшны. Как ни парадоксально, спортсмену, сбрасывающему вес, тоже надо питаться не меньше четырех-пяти раз в день. Согласно научным данным, частое питание ускоряет все виды обмена, в том числе и жировой. К тому же здравый смысл подсказывает, что если есть редко, то к очередному приему пищи у вас разыграется прямо-таки волчий аппетит, что приведет к перееданию, а следовательно, и к лишним килограммам. К тому же если вы тратите энергии больше, чем получаете ее с питанием, то тема лишнего веса не будет для вас актуальна. Вопрос количества, безусловно, важный вопрос; но не менее важный вопрос — это качественный подход к организации правильного питания.

Вам когда-нибудь приходилось слышать: «Не ешь это, это слишком жирная еда!» или «Ешь это, это полезно для тебя!»? Так какая же еда является вредной и какая полезной? Как грамотно сбалансировать свою диету и избежать вредных продуктов? Для начала поговорим о жирах. Конечно, избыток жирной пищи крайне нежелателен для спортсмена. Он приводит к увеличению веса, на-



Что есть что

Прогрессивный график тренировок — это то, что объединяет спортсменов всего мира в преддверии масштабных спортивных событий. В его основе лежит принцип постепенного наращивания интенсивности тренировок изо дня в день.

рушению обмена веществ и развитию многих заболеваний, таких как диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы и даже некоторые формы рака. Однако полностью лишать себя жиров не менее опасно. Вывод один: как избыток, так и недостаток жиров могут свести на нет ваши спортивные достижения.

Согласно данным Американской кардиологической ассоциации, в вашем дневном рационе жиры должны составлять не более 30% и не менее 10% от общего числа калорий. Только 10% жиров должны быть насыщенные. Что означают эти цифры для вас? Вероятно, немного, если только раньше вы не занимались проблемами правильного питания. Так, что же мы должны делать — полностью исключить жирную пищу из своего рациона? Нет, это тоже не путь к здоровому питанию, так как жиры, или липиды, выполняют в организме важные функции: защитную, оберегая наши органы и ткани от механических повреждений; теплосберегающую, служа источником необходимых для организма жирных кислот; кроме того, помогают усваивать некоторые витамины (A, D и E) и доставлять их в органы и ткани и, конечно, являются запасным источником энергии, в которой вы нуждаетесь во время интенсивных тренировок.

Вредные жиры

Но жиры жирам рознь. Все зависит от того, с какими именно жирами вы имеете дело; многие из них просто опасны для нашего здоровья. К ним относятся так называемые ненасыщенные жиры (например, омега-6). Они в изобилии содержатся в подсолнечном, кукурузном и кунжутном маслах, и вы должны устранить их из своего рациона. Кроме того, эти масла еще более смертельны для нашего организма, когда они преобразованы из жидкого состояния в твердое или полутвердое, например, жиры, добавляемые в тесто для рассыпчатости или маргарина. Они с трудом усваиваются, слипаются в тромбы, нарушают работу клеток, провоцируя различные заболевания.

Перечень заболеваний, связанных с употреблением в пищу подобных жиров, достаточно велик: от нарушения кровообращения в сосудах сердца и мозга до диабета и некоторых форм рака. К тому же они приводят к преждевременному старению организма. Причина их разрушительного действия в том, что эти масла способствуют высвобождению в организме свободных радикалов, которые готовы создать самые неожиданные неблагоприятные связи.

Вы должны также сократить потребление жиров животного происхождения, так называемых насыщенных жиров, избыток которых тоже негативно отразится на состоянии ваших сосудов и будет способствовать развитию атеросклероза и гипертонической болезни сердца. Идентифициро-



Что есть что

Свободные радикалы уничтожают клетки в нашем теле, повреждая их мембраны.

вать эти жиры достаточно просто; они тверды при комнатной температуре. Насыщенные жиры в изобилии содержатся в таких продуктах, как говядина, свинина, баранина, молочные продукты, кокосовое и пальмовое масла.

Полезные жиры

Так что же осталось после того, как мы устранили из своего рациона все вредные жиры? — Полезные жиры! Например, жиры, содержащиеся в лососе и тунце, являются полиненасыщенными, они также известны, как жиры омега-3. Вам стоит обратить особое внимание на эти продукты. Другой источник полезных жиров — льняное масло. Вы можете купить льняное масло или пищевые продукты из льна в любом магазине здорового питания. Также хороши и мононенасыщенные жиры. Они содержатся в авокадо, арахисе, миндале, лесных орехах, орехе австралийском и оливках. Оливковое масло — это еще один отличный выбор; на нем очень полезно готовить. Омега-3 жирные кислоты понижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и оказывают благотворное влияние на многие функции организма, в том числе способствуют заживлению ран.



Знаете ли вы?..

Длительные научные наблюдения выявили следующую закономерность: те человеческие сообщества, в рационе которых доминирует рыба и морепродукты, живут значительно дольше и гораздо меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, нежели те общины, которые не употребляют в пищу рыбу или употребляют ее в незначительном количестве. Возможно, именно поэтому японцы так хорошо владеют боевыми искусствами.

Можно с уверенностью утверждать, что успех вашей спортивной карьеры будет отчасти зависеть и от ваших знаний в области правильного питания. Это значит, что вы должны внимательно следить как за количественным, так и за качественным составом своего дневного рациона. Если вы хотите сохранить здоровье, будьте бескомпромиссны. Например, не стоит исключать из своего рациона авокадо, ссылаясь на то, что от этого продукта полнеют, одновременно намазывая на свою сдобную булку толстый слой сливочного масла. Это — не здоровый выбор.

Не говорите углеводам «до свидания»

В наше время повального увлечения здоровым образом жизни, здоровым питанием и диетами многие говорят углеводам «нет»! Это мнение глубоко ошибочно; от углеводов не полнеют! Просто высокоуглеводная пища обычно содержит

в избытке жиры, которые и вводят нас в заблуждение и которым мы обязаны лишними килограммами. Так что исключать углеводы из своего рациона очень неразумно, ведь они — главный источник энергии. Другое дело, что к выбору продуктов питания, богатых углеводами, нужно подходить дифференцированно. Например, избегая шоколадных конфет, которые повысят уровень сахара в крови, не отказывайтесь от мультизернового рогалика, который послужит вам источником энергии.

Углеводы — главный источник энергии тела. Они делятся на две категории: комплексные и простые. Простые углеводы быстро поднимают уровень сахара в крови, из-за чего активизируется выработка инсулина, и сахар также стремительно перерабатывается. В итоге вы можете чувствовать слабость и усталость. Эти углеводы содержатся в таких продуктах, как белый сахар, печенье, шоколадные конфеты, леденцы, белый хлеб, белый рис и некоторых фруктах. Поэтому предпочтение следует отдавать комплексным углеводам, которые распадаются в организме медленнее, не вызывая резких «скачков» сахара в крови и резкого увеличения выработки инсулина. Отличными источниками комплексных углеводов являются ржаной хлеб с отрубями, бобы, коричневый рис, картофель, кукуруза. Большинство фруктов содержат простой сахар; однако бананы и яблоки — главные поставщики именно комплексных углеводов, которые могут очень плодотворно повлиять на ваш тренировочный процесс. Овощи также делятся на две категории: крахмалистые и сложные. Многие растения «откладывают» углеводы про запас в виде крахмалов и мы, потребляя растительную пищу, фактически поглощаем живую энергию растений. Богатым источником этих углеводов являются картофель, бобовые, рис, пшеница. А клетчатка, которая является сложным углеводом, содержится в стеблях и плодах растений и играет важную роль в пищеварении. Так что налегайте на овощи и фрукты и... потейте!

Вы должны заменить все продукты из муки тонкого помола ржаным хлебом, хлебом грубого помола или хлебом с отрубями, шоколадные конфеты и леденцы — фруктами, а пищу, богатую калориями, но имеющую низкую питательную ценность — на противоположную. Если вам сложно отказаться от сладкого, то обманите себя, съев печенье из овсянки с изюмом вместо шоколадного батончика. Но не избегайте всех углеводов! Если вы просыпаетесь утомленным, испытываете недостаток в энергии, чтобы завершить тренировку, или не можете поддержать темп на высоком уровне, возможно, вы не получаете углеводы в достаточном количестве и должны заново пересмотреть план питания. И помните, что кроме энергии, вам необходимо здоровье, и в том числе здоровый пищеварительный тракт.

Протеин — основа всех основ

У вас бывают затяжные простуды или насморк? Вы чувствуете постоянную усталость? Это могут быть признаки того, что вы не получаете достаточное количество белка. Протеин нужно потреблять не только для наращивания мышечной массы; он является главным строительным материалом нашего организма. Попадая в пищеварительный тракт, белки расщепляются на аминокислоты, а

они являются материалом для построения всех клеток, помогают организму бороться с инфекцией, способствуют передаче нервных импульсов и, конечно, обеспечивают рост мышечной массы. Поэтому, чтобы достичь наилучшей спортивной формы и сохранить здоровье, вы должны потреблять ежедневно достаточное количество белка.

Яичный белок, молоко, рыба, мясо птицы — это пищевые продукты, которые содержат полные белки и полностью удовлетворяют потребности организма в протеине. Те же пищевые продукты, которые имеют в своем составе неполные белки, вы можете удачно дополнять друг другом, тем самым увеличивая белковую ценность своего рациона. Например, вы можете удачно объединить рис и бобы или рис и тунец.



Фишки кикбоксинга

Многие бойцы стараются избегать употребления молока и молочных продуктов, считая, что они являются одной из причин нарушения проходимости сосудов.

Планируем свою диету

Обратите свое внимание на то, что потребность вашего организма в жирах, белках и углеводах определяется интенсивностью ваших нагрузок. Значит, и планировать свой дневной рацион нужно исходя из этого. Используйте предоставленную нами информацию об основах правильного питания, чтобы грамотно сбалансировать свою диету.

Опираясь на внутренние ощущения и данные дневника тренировок, контролируйте динамику процесса. Еще не поздно внести в свой режим изменения, тем более если вы не совсем довольны своей формой. Возможно, вам следует внести изменения и в план питания, приспособив его под нужды организма, или даже прибегнуть к услугам профессионального диетолога. Посредством компьютерного анализа диетолог может точно рассчитать суточную потребность вашего организма в жирах, белках и углеводах и в соответствии с этим составить оптимальный для достижения наилучшей спортивной формы план питания.

Тайны боевого помоста

Основы здорового питания — это лишь один из аспектов, который вам необходимо знать, чтобы стать настоящим спортсменом. В этой главе мы знакомим вас и с другими, не менее важными сторонами программы, которые помогут вам достичь успеха как на ринге, так и за его пределами.

Следуя намеченному курсу...

Если вы собираетесь драться на ринге, вам обязательно нужно выработать свою тактику и стратегию ведения боя. Часто именно из-за их отсутствия многие бойцы терпят поражение на ринге. Ваш план может быть очень прост: на-

пример, чтобы защитить себя, вы можете ограничиться тем, что будете держать руки в положении боевой позиции при нанесении ударов ногами. Но прежде чем выстраивать свой стратегический план, изучите себя как бойца, выявите свои слабые и сильные стороны на основе сделанных вами заметок в дневнике тренировок.

Недостаточно познать самого себя: не менее важно изучить и своего противника. И это тоже должно быть частью вашего плана. Ведь если ваш противник — умный и опытный боец, то он наверняка будет иметь свой собственный план действий, построенный и на оценке ваших возможностей. Вы, в свою очередь, тоже должны просмотреть несколько его поединков или по крайней мере видеозаписи боев с его участием. Далее проанализируйте (самостоятельно или вместе с тренером) его тактику и стратегию, слабые и сильные стороны, а затем выстройте план ведения боя так, чтобы лишить его преимущества перед вами.

Постарайтесь обнаружить слабости и ошибки своего будущего противника, чтобы поставить их себе на службу. Вы оба можете быть отличными бойцами и иметь приблизительно равные шансы на успех, но пояс победителя достанется тому из вас, кто допустит меньшее количество ошибок. Обратите особое внимание на его технику, постарайтесь обнаружить закономерность нанесения ударов, ведь, как мы уже отмечали ранее, бой на ринге — это игра в угадывание; кто лучше разгадает планы противника, предугадает место нанесения следующего удара, тот и добьется успеха.

Например, если заранее вы хорошо отработаете блок на тот победный хук, которым ваш противник «уложил» других своих визави, то вы лишите его возможности применить излюбленный прием и таким образом получите определенное преимущество. Он будет ожидать, что вы «ляжете» точно так же, как и ваши предшественники, но, обманув его надежды и воспользовавшись его замешательством, вы можете обрушить на него град ударов и форсированно решить исход поединка. Или, может быть, ваш потенциальный противник во время нанесения ударов ногами опускает руки? Тогда используйте эту его ошибку в своих интересах. Победа в бою достанется тому бойцу, который останется верен своему намеченному плану, нарушив при этом планы противника.

В объятиях Морфея

Хороший сон — это лучшее средство для восстановления сил в период интенсивных нагрузок. Обязательно установите правильный режим сна, иначе ваш организм не будет готов к физическим нагрузкам на следующей тренировке, что может привести к травме.

Возьмите себе за правило каждый вечер ложиться спать в одно и то же время, с тем чтобы выработать режим. Критически оцените свою спальню. Действительно ли в ней достаточно темно? Достаточно ли тихо? Выясните, что прерывает ваш ночной сон; если это какие-то посторонние шумы, то возможно ли их устранить? Внесите в свой дневник планы на следующий день и запишите в него все те мысли, которые вас беспокоят, чтобы они не тревожили и не будили вас ночью. Ваша спальня должна располагать к спокойному и безмятежному сну.

На пути к величию

На этом этапе вам предстоит тренироваться шесть дней в неделю. По понедельникам, средам и пятницам — тренировка по кикбоксингу, которую вы будете завершать 30-минутной пробежкой или работой на кардиотренажерах. Во вторник, четверг и субботу — занятия с отягощениями в тренажерном зале. Субботнюю тренировку также следует дополнить интервальным тренингом или спринтерскими забегами. Например, утром вы будете заниматься в тренажерном зале с отягощениями, а затем до обеда будете делать спринтерские забеги.

На четвертой неделе нашей программы вы начнете тренироваться уже два раза в день. Например, во вторник утром — занятия с отягощениями, а вечером — полноконтakтный спарринг. Воскресенье — день отдыха; используйте его, чтобы хорошо восстановиться, еще раз проанализировать свою программу и с полными силами и новой волной энтузиазма приступить к следующей тренировочной неделе.

Спарринг является неотъемлемой частью этих двух недель нашего тренировочного цикла. Но если на третьей неделе во время спарринга вам придется ограничиться нанесением ударов только по корпусу, то уже с четвертой недели вы можете драться в полную силу и наносить удары в полном объеме, как будто вы проводите реальный поединок. Тем, кто не планирует выходить на спортивный помост и кого предыдущие строки вводят в состояние легкой паники, нет необходимости спарринговать в режиме фулл-контакт; вы можете ограничить свои действия рамками лайт-контакта или тач-контакта. Во время спарринга используйте комбинации, приведенные в главе 7 «Порхать, как бабочка, и жалить, как пчела», делая акцент на углах нанесения ударов и удержании дистанции.

Также на этой стадии тренировок вы должны продолжить работу над своими слабыми местами, в выявлении которых вам поможет тренер. Развивайте свои силовые качества, усилив базовый тренинг: они станут на ринге вашим козырем.

Тверже камня

Формула успеха достаточно проста: сильный спортсмен — лучший спортсмен. Чем вы сильнее, тем меньше вас будут теснить на ринге и тем меньше травм, связанных со стрессом, вы получите. Чтобы еще больше увеличить свои силовые показатели, на этом тренировочном этапе посвятите работе с отягощениями еще один день.

Измените также тактику силового тренинга, меняя порядок выполнения сетов на определенную группу мышц и последовательность упражнений в них. Цель подобных нововведений заключается не в том, чтобы чрезмерно увеличить мышечную массу, а в том, чтобы развить силу основных, с точки зрения кикбоксера, групп мышц. Занимайтесь с отягощениями по вторникам, четвергам и субботам. Лучше «качаться» по утрам, чтобы успеть восстановиться к вечерней тренировке.

Схема тренировок с отягощениями

Вторник

- Грудь** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: три сета по 8–10 повторов.
Жим штанги на наклонной скамье: три сета по 10 повторов.
- Спина** Тяги книзу широким хватом: три сета по 10–12 повторений.
Тяги на тренажере сидя: три сета по 12 повторений.
- Руки** Бицепс: подъем штанги на бицепс стоя: три сета по 10 повторений.
Трицепс: жим книзу на блоке: три сета по 10 повторений.
- Ноги** Жимы ногами в тренажере: три сета от 12 до 15 повторений.
Разгибания ног на тренажере: три сета по 12 повторений.
Сгибания ног лежа: три сета по 12 повторений.

Четверг

- Спина** Тяги книзу узким хватом: три сета по 12 повторений.
Тяга гантели одной рукой в наклоне: три сета по 10–12 повторений.
- Грудь** Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье: три сета по 10 повторений.
Жим гантелей на наклонной скамье: три сета по 10 повторений.
- Руки** Трицепс: жим книзу на блоке: три сета по 10 повторений.
Бицепс: подъем штанги на бицепс стоя: три сета по 10 повторений.
- Ноги** Приседания со штангой: три сета по 8–12 повторов.
Сгибания ног лежа: три сета по 12 повторений.
Разгибания ног на тренажере: три сета по 12 повторений.

Суббота

- Ноги** Приседания со штангой: три сета по 8 повторений.
Жимы ногами в тренажере: три сета по 12 повторений.
Сгибания ног лежа: три сета по 12 повторений.
Разгибания ног на тренажере: два сета по 12 повторений.
- Грудь** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: четыре сета по 10 повторений.
- Спина** Тяги книзу широким хватом: два сета по 10 повторений.
Тяги книзу узким хватом: два сета по 10 повторений.
Тяги на тренажере сидя: два сета по 10–12 повторений.

Совершенная схватка

Давайте предположим, что ваш противник — совершенно неизвестный в мире кикбоксинга человек. Видеозаписи с его участием недоступны, а ваши друзья-кикбоксеры не имеют о нем и его технике ведения боя никакого представления. Не отчаивайтесь: еще не все потеряно, и вы сможете рассчитывать на победу, если до седьмого пота будете отрабатывать одну комбинацию за другой.

Кто, находясь в здравом уме, осмелится приблизиться к бойцу, который, словно взбесившийся маховик, наносит сокрушительные удары на всех уровнях и под всевозможными углами? И именно такое впечатление вы произведете, если будете правильно и технично выполнять комбинации. Но на ринге намного сложнее провести изученные вами блестящие комбинации, так как вряд ли ваш противник покорно опустит руки и позволит бить себя. Работа на ринге против реального соперника — это не то же самое, что работа с тяжелым мешком или щитом.

Нанесение всевозможных ударов в быстром темпе станет вашей лучшей стратегией. Чем богаче ваш технический арсенал, чем больше разнообразных ударов вы можете нанести в быстром темпе и тем больше вероятность, что хотя бы один из них достигнет цели. Ваша победа может зависеть от одного из этих попавших в цель ударов. Конечно, вам может повезти и вы выиграете бой, нокаутировав противника одним ударом, но это скорее исключение, нежели само правило.

Нанесите последовательные удары на высоком, низком, а затем и среднем уровне: например, голова — икра — живот. Стремительное изменение уровня целей при нанесении ударов — один из козырей в этой игре. Вы хотите быть непобедимым? Тогда заставьте своих соперников лихорадочно гадать, куда же будет нанесен следующий удар. Применяя во время боя комбинации, наносите их на разном уровне, постоянно меняя последовательность: снизу вверх или сверху вниз, или сначала вниз, а потом по правой (левой) стороне туловища и так далее. Главное — это скорость и непредсказуемость ваших действий.

Выполняя комбинации во время поединка, вы не только выигрываете очки, но и создаете своего рода «защитное поле»: лучшая защита — это нападение! Непрерывно атакуя, вы заставите противника сконцентрироваться преимущественно на обороне, и он вынужден будет активно двигаться, стремясь уйти от ваших ударов. Таким образом, выполнение комбинаций во время боя — это великолепная стратегия защиты, особенно в случае, если вы испытываете некоторый недостаток в навыках самозащиты, таких как уклон и увертывание от ударов.

Но как только вы проведете атаку — три или четыре комбинации ударов руками и ногами, — сразу уходите из области действия рук и ног противника. Стояние рядом и восхищение плодами своей деятельности может иметь неприятные последствия для вас, особенно если ни один из ваших ударов не достиг цели. Разъяренный противник может перейти в контратаку и перехватить инициативу!



Фишки кикбоксинга

Никто не хочет быть побитым. Чтобы избежать удара, ваш противник будет уклоняться, увертываться, ловить или парировать удары, поэтому, чтобы увеличить шансы попадания их в цель, наносите удары под всеми возможными углами и на всех без исключения уровнях. Ваша цель — заставить противника гадать, куда же будет нанесен очередной удар. Тогда, воспользовавшись его замешательством, вам, возможно, удастся улучшить момент и нанести сокрушительный удар, который и решит исход матча.

Готовы к рингу?

На данном этапе во время спарринга вы будете наносить удары только по корпусу. Основная задача заключается в том, чтобы отработать комбинации, которые впоследствии будут использованы на ринге. Поэтому сейчас нет необходимости отвлекаться, прилагая дополнительные усилия для защиты головы. Если вы следуете этой программе ради поддержания хорошей физической формы и не готовитесь к соревнованиям, то вам нет необходимости проводить полноконтактный спарринг (если, конечно, вы сами не стремитесь к этому) — вполне достаточно ограничиться лайт- или тач-контактом. Они тоже обеспечат вам хорошую физическую нагрузку.

На четвертой неделе во вторник и четверг во время вечерних тренировок наряду с упражнениями на мышцы брюшного пресса добавьте в свою программу полноконтактный спарринг, так же как и в пятницу вечером. Во время этих спарринг-раундов вы должны будете приложить все свои силы и умение. В тренировочной схеме, которую мы приводим ниже, запланировано проведение пяти раундов.

Понедельник

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Один раунд с отработыванием ударов по лапам
- Один раунд с нанесением ударов ногами по щитам
- Один раунд с отработыванием комбинированных ударов по тяжелому мешку
- Три раунда с проведением спарринга в режиме боди-контакт (или в режиме лайт(тач)-спарринг для тех бойцов, которые не собираются драться на ринге)
- Два раунда с отработыванием ударов по лапам
- Три раунда с отработыванием комбинированных ударов по тайским подушкам
- Один раунд с нанесением ударов ногами по щитам
- По два сета всех упражнений базового тренинга

Среда

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Три раунда с отработыванием комбинированных ударов по тяжелому мешку
- Три раунда с проведением спарринга в режиме боди-контакт (или в режиме лайт(тач)-спарринг для тех бойцов, которые не собираются драться на ринге)
- Два раунда с отработыванием ударов по лапам

- Четыре раунда с нанесением ударов ногами по щитам
- По два сета всех упражнений базового тренинга
- Растяжка.

Пятница (3-я неделя)

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Один раунд с отработыванием ударов по лапам
- Два раунда с отработыванием комбинированных ударов по тайским подушкам
- Три раунда с проведением спарринга в режиме боди-контакт (или в режиме лайт(тач)-спарринг для тех бойцов, которые не собираются драться на ринге), три раунда в режиме фулл-контакт (только 4-я неделя)
- Три раунда с отработыванием ударов по лапам
- Три раунда с отработыванием комбинированных ударов по тяжелому мешку
- По два сета всех упражнений базового тренинга
- Растяжка

Вторник (спарринг)

- Разминка
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Три раунда с отработыванием комбинированных ударов по тяжелому мешку
- Пять раундов с проведением спарринга в режиме фулл-контакт (в интенсивном режиме)
- 20 скручиваний, два сета
- 20 прыжков в приседе, два сета
- 20 скручиваний с руками за головой, два сета
- 20 бросков медицинского мяча на живот, два сета
- 20 скручиваний с медицинским мячом на наклонной скамье, два сета
- Растяжка

Раз ступенька, два ступенька (бег по трибунам)

Каждый раз после тренировки по кикбоксингу вам предстоит пробежка; это может быть либо бег трусцой продолжительностью 20–30 минут в понедельник, среду и пятницу, либо спринтерские рывки по субботам. Выберите для бега трусцой медленный темп, так как после тренировки по кикбоксингу вы уже будете достаточно утомлены.

Большинство средних учебных заведений имеют на своей территории стадионы с открытыми трибунами. Облюбуйте одну из таких трибун для своих тре-

нировок. Вы должны будете бегать по трибунам вверх и вниз в достаточно быстром темпе, но не на пределе своих возможностей; нагрузка должна носить скорее аэробный, нежели анаэробный характер. Что же касается спринтерских забегов, то их число возрастет:

- Три минуты бега вверх-вниз по трибунам
- Два 200-метровых спринтерских забега.
- Два 100-метровых спринтерских забега.

Подводим черту

Итак, вы завершили следующий этап нашей тренировочной программы. Вы потратили много времени и сил, пролили много пота, а возможно, и слез. Как вы себя теперь чувствуете? Какие мысли одолевают вас? Как вы оцениваете свои достижения? Чувствуете ли вы в себе силы продолжить начатое и пройти весь путь до конца? Потратьте свой выходной день на то, чтобы поразмышлять над этими вопросами; и прежде чем перейти к самому трудному испытанию, решите, нужно ли вам внести в свой план какие-либо изменения. Если да, то вооружитесь дневником и на основе его данных внесите изменения в программу и... Готовьтесь продолжать бороться!

Режим дня

Понедельник, среда, пятница

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 8:00 Тренировка: нет.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Обед: основная часть калорий.
- 15:00 Перекус: фрукты, энергетические батончики, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: кикбоксинг и кардиотренинг.
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Вторник, четверг

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема; акцент на углеводы).
- 8:00 Тренировка: тренинг с отягощениями.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров).

- 15:00 Перекус: фрукты, энергетические батоны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: спарринг (только на 4 неделе).
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на углеводы (только на 4-й неделе) протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Суббота

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема; акцент на углеводы).
- 8:00 Тренировка: тренинг с отягощениями.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Тренировка: спринтерские забеги
- 13:30 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров).
- 15:00 Перекус: фрукты, энергетические батоны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: нет
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на углеводы, протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Что вам следует знать

- Прогрессивный тренировочный график — это то, что объединяет всех атлетов в предсоревновательный период. Его основной принцип — постоянное и неуклонное наращивание интенсивности нагрузок.
- Для достижения наилучшей спортивной формы вам необходимо хорошо сбалансированное питание.
- На этом этапе тренировочного цикла вам предстоит тренироваться шесть раз в неделю, а по вторникам и субботам — даже два раза в день.
- Занятия с отягощениями призваны приумножить ваш силовой потенциал.
- Спарринг — это то, что реально готовит вас к бою на ринге.



Через тернии к звездам: недели 5-я и 6-я

В этой главе

- Визуализируем победу
- Психологические игры
- «За семью печатями»
- Оттачиваем защитную технику
- Сила и выносливость — залог победы

Чтобы драться на ринге, нужно обладать силой, даже, если хотите, грубой силой. Помните экранного героя Рокки? Помните, какое количество ударов ошеломительной силы поразили его в последних раундах, как его голова запрокидывалась назад всякий раз, когда удар противника достигал цели, как истекала кровью его искаженное болью лицо, в то время как его противник наслаждался близостью победы? Да, конечно, это кино. Но вы должны быть готовы к тому, что еще долгое время после окончания боя он будет отдаваться в вашей голове громким гулом.

Но, как вы, наверное, хорошо помните, Рокки не отступил: он держался стойко, он выжил и в конечном счете одержал победу. Уже еле держась на ногах, Рокки внезапно собрался с силами, невероятным усилием воли нанес несколько сокрушительных ударов правой рукой... и отправил своего соперника в нокаут. Каким образом ему удалось переломить ситуацию и вырвать победу из рук этого громилы? Секрет его успеха в неисчерпаемом запасе внутренних резервов, необыкновенной выдержке и воле к победе. Именно этот «первобытный голод», жажда победы и неистребимое желание быть первым способны привести вас к успеху.

«Проголодайтесь» и вы! Следующие две недели либо сделают вас счастливым, либо сломают вас; как говорится, либо пан, либо пропал. Вам предстоит взять еще более высокую планку и выстоять как физически, так и морально. Но разве не с этим вам придется столкнуться в реальном бою? Да, наступит момент, когда вы захотите бросить все к чертям, но если в очередной раз вы проявите свой характер, стойкость и волю к победе, преодолете и этот кризис. Все, что вам надо — это соответствующий психологический настрой и физическая выносливость. Не думайте о том, что вы не можете этого сделать! Думайте о том, как этого добиться! У вас есть прекрасный пример для подражания — Рокки, который научит вас, как достичь победы.

Раунды 5 и 6

Хотим сразу предупредить: сейчас, в период чрезвычайно трудных и ужасно изматывающих тренировок, вы можете почувствовать себя очень одиноко. Ведь, работая на пределе своих физических возможностей и максимально выкладываясь на каждой тренировке, вы будете пребывать не в самом лучшем расположении духа, а это вряд ли вызовет у кого бы то ни было желание находиться рядом с вами. Тем более что, готовясь к бою, все интересы вы подчините будущим победам. Так что это станет еще одним испытанием для вас.

Вы морально должны быть готовы к тому, что ваши тренировки — это не приятное времяпрепровождение, а титанический труд, на пределе или даже за пределами ваших возможностей. Но вы должны проявить упорство и стойкость, чтобы уметь выстоять на ринге и выдерживать раунды до конца; бросьте все свои силы на достижение конечного результата.

Вы — чемпион

Думайте о себе как о победителе. Вживитесь в этот образ и поступайте в соответствии с ним. В главе 13 «В начале пути: недели 1-я и 2-я» мы рекомендовали вам выбрать для себя боевую кличку-псевдоним. Теперь включите свое воображение и придумайте некий образ, соответствующий этой кличке, для себя и своих секундантов. Например, если вы назвали себя «Укротителем монстров», представьте себя в этом образе; представьте себе свой триумфальный выход на помост в великолепных бойцовских трусах и роскошном халате; постарайтесь ощутить настрой на победу и непоколебимую веру в себя; нарисуйте в своем воображении яркие картины тренировок и боев, и не забудьте в своих фантазиях хорошо приодеть и ваших секундантов. Можно выбрать и другой способ самоутверждения. Сделайте в своих фантазиях акцент на цветоощущения: выберите свои любимые цвета и раскрасьте в них воображаемые одежды для себя и своих секундантов, и пусть они доминируют над цветами противника, делая его серым и блеклым на вашем фоне. Какой бы из этих путей вы ни предпочли, в любом случае вы должны выглядеть смело и дерзко. Дайте противнику почувствовать ваше превосходство над ним, раздавите его морально и заставьте поверить в то, что вы — ПОБЕДИТЕЛЬ. Итак, переступая канаты, ограничи-



Что есть что

Ваши **секунданты** — это люди, которые играют большую роль во время поединка и которые будут поддерживать вас во время боя. Обычно это ваш тренер, помощник тренера и человек, который будет следить за вашими травмами и ушибами.

вающие пространство ринга, вы должны ощущать себя настоящим чемпионом и непревзойденным мастером, готовым к очередной победе.

Если вам удалось создать запутывающий образ, то теперь самое время поработать и над внутренними ощущениями, этому образу соответствующими. Начните работать над этим сегодня, сейчас. Снова и снова убеждайте себя, что вы — чемпион. Глядя в зеркало, говорите себе: «Доброе утро, чемпион мира!» Не забывайте повторять себе эти слова и во время тренировок, когда чувствуете, что силы на исходе. Это поможет вам довести до конца не только текущую тренировку, но и всю нашу программу.

Ты есть то, что ты ешь

Чтобы стать конкурентоспособным, продолжайте кормить свою «безжалостную боевую машину» пять раз в день хорошо сбалансированной пищей. Ваша диета на данном этапе не претерпит значительных изменений, если только вы не ставите перед собой цель набрать вес для перехода в более тяжелую весовую категорию. Единственное, что мы рекомендуем сделать, это сократить количество потребляемых жиров. Жир все еще остается жиром, независимо от того, полезен он или вреден. Устранение жирной пищи из вашего пищевого рациона на эти три недели перед боем не будет иметь каких-нибудь серьезных последствий для организма. Итак, в течение следующих нескольких недель вам предстоит отказаться от жирного мяса; отдайте предпочтение постным бифштексам из вырезки или нежирному говяжьему фаршу. Для приготовления мяса используйте кастрюли с тефлоновым покрытием и жарьте мясо без масла. Налегайте на печеный картофель и овощи, приготовленные на пару; желательно использовать для готовки пароварку.

Воскресный вечер проведите с записной книжкой и карандашом, планируя свое питание на неделю вперед и составляя список необходимых продуктов. Когда вы идете в магазин, покупайте продукты только в соответствии со своим списком и ничего более, чтобы избежать лишних соблазнов. Вам, вероятно, также придется сократить свои порции. Хороший способ придерживаться этого правила состоит в том, чтобы готовить ровно столько, сколько запланировано, и не больше. Если же вы готовите себе не сами, а едите в местах общественного питания, то постарайтесь оставлять половину порции недоеденной. Но не нарушайте режим питания, не пропускайте очередной прием пищи, питайтесь строго по графику. Вы должны хорошо кормить свое тело, так как у вас три недели интенсивных тренировок. Знайте: то, что вы едите, отразится на конечных результатах, так что выбирайте только высококачественные пищевые продукты.

Сладкие мечты

Представьте себе, что у вас в руках пояс чемпиона, вы слышите ликование толпы, приветствующей вас как победителя, и смакуете вкус победы. Постарайтесь засыпать с этими мыслями, или пусть они сопровождают вас по пути на работу или домой. Используйте каждое мгновение, чтобы запрограммировать мозг на победу. Не забивайте свою голову всякими пустяками: у вас теперь есть о чем думать.

Программируем себя на победу

Используйте время перед сном, чтобы еще раз настроиться на победу и напомнить себе: вы — чемпион! Тогда в течение следующих 7–8 часов сна мозг будет обрабатывать полученную информацию. Таким образом, сеанс аутотренинга, так успешно начатый днем, не будет прекращен и в ночное время.

Представьте себе свое мощное рельефное тело, облаченное в любимые спортивные шорты с искусной вышивкой — «Укротитель монстров». Вы выходите на ринг, обмениваетесь рукопожатием со своим противником и... удар, еще удар, целый град прямых ударов в его лицо. Теперь представьте себе встречный удар с разворотом, который посылает его в нокаут. Почувствуйте его пот, его брызги и запах в тот момент, когда вы наносите этот решающий удар. Вы слышите толпу? Она ревет и приветствует вас как чемпиона, в то время как рефери отсчитывает секунды, оставшиеся до вашей победы.

Эта фантазия или, если хотите, визуализация вашей победы должна быть настолько реальной, чтобы вы прочувствовали ее, ощутили связанные с ней запахи и звуки, сжились с ней. И хоть в ходе этого воображаемого поединка вы обменялись с противником боевыми знаками и, возможно, у вас останется несколько швов над бровью, а у него — разбитая губа, это не главное; главное, что вы — чемпион мира. С этого момента и впредь живите этой мечтой и этими снами.

Тренируя свой мозг, совсем не обязательно «защипываться» на драках и поединках. Используйте воображение в своей повседневной жизни, и это поможет вам в достижении целей. Например, если вы не планируете драться на ринге, то представьте себе, как успешно вы завершаете эту тренировочную программу; какую силу, тающую внутри вас, вы ощущаете. Особенно это поможет вам во время спринтерских



Что есть что

Когда вы настраиваете и программируете себя на победу, вы подпитываете свою внутреннюю силу и мобилизуете внутренние резервы организма, чтобы добиться желаемого результата. Но если вы хотите, чтобы этот процесс был позитивным, вы должны видеть себя только в выигрышных ситуациях и слышать лишь положительные комментарии в свой адрес. Представьте себя победителем, думайте об этом, и вы получите реальные результаты.

забегов или при проведении спарринг-раундов, или в тренажерном зале. Представьте себя в спортивном зале, мысленно сконцентрируйтесь на своих ошибках и с учетом замечаний тренера исправьте их. Тогда ваш мозг поможет вам усовершенствовать свою технику и в реальной жизни.

Создавайте в своем воображении лишь те образы, которые вызывают у вас положительные эмоции и вселяют уверенность в себе. Кроме того, что подобный подход к делу даст вам соответствующий настрой, он также поможет избавиться от мыслей, связанных с работой или другими проблемами. Большинство из нас берет свои проблемы с собой в кровать, а это может сделать ваш сон беспокойным и даже прервать его. А вы очень нуждаетесь в этих семи-восьми часах полноценного и крепкого сна. Избавьтесь от ненужных мыслей и проблем, записав их в свой дневник и переложив на его многострадальные страницы груз своих переживаний. Теперь вы можете спокойно предаться мечтам, погрузиться в приятный мир грез.

Это — просто ваша работа

Предложенный нами вид психологической тренировки широко используют в своей практике профессиональные бойцы при подготовке к бою. Уже после нескольких поединков этот процесс становится менее утомительным и более естественным, особенно если спортсмену удастся добиться успеха. Мир кикбоксинга — это достаточно маленький и замкнутый мир, в котором новости и слухи распространяются с молниеносной скоростью. Поэтому слух о вашей победе или поражении вскоре станет достоянием всех интересующихся лиц. Таким же образом вы можете узнать о сильных и слабых сторонах своего будущего противника. Но это не значит, что борьба будет легкой и предсказуемой. Более того, по мере роста вашего спортивного мастерства будет расти и уровень борьбы на помосте.

Если вам платят за то, что вы деретесь на ринге, через некоторое время это становится просто вашей работой, трудной работой... В большинстве случаев профессионалы не допускают много ошибок. Они лучше подготовлены и в психологическом, и физическом плане и их нелегко запутать своим надуманным образом. Бои на ринге становятся более ожесточенными, и победа порой достается весьма нелегко.

Если борьба на ринге стала вашей работой, то вы должны мыслить и вести себя как настоящий профи. Выходя на ринг, сфокусируйтесь на своей «работе», думайте о тактике, настройтесь на победу и не обращайте внимания на суету противника, пытающегося воздействовать на вас психологически. Не поддавайтесь волнению. Смотрите на все происходящее свысока; это законы ринга, и вы должны жить по ним. Но это не значит, что при этом вы не должны иметь своих собственных психологических трюков...

Психологические игры

Законы ринга таковы, что психологические игры являются его неотъемлемой частью, и лишь очень немногие из них можно назвать честными. В большинстве случаев — это грязные и бесчестные приемы соперников, которым вы долж-

ны научиться противостоять. Чтобы склонить чашу весов на свою сторону, вы тоже должны иметь в своем арсенале несколько психологических уловок, способных вывести противника из состояния равновесия. Еще до начала боя постарайтесь лишить соперника психологического комфорта, заставив его нервничать. Своим поведением дайте ему понять, что проигрыш не входит в ваши планы, а его заранее намеченная стратегия ведения боя несостоятельна; возможно, тогда вам удастся вселить в него неуверенность, он станет на ходу менять свою стратегию и... допустит ошибку.

Начните обращаться к своему противнику в прошедшем времени и ведите себя так, как будто победа над ним — это уже свершившийся факт. Ведите себя как победитель. Это сведет его с ума и заставит нервничать. Например, когда рефери вызовет вас обоих в центр ринга для дачи последних инструкций, смотрите противнику прямо в глаза, стараясь испепелить его своим взглядом. И если в этот момент он отведет глаза, не выдержав вашего взгляда, значит, вы добились своего — он спасовал. Дайте ему знать, что вы поняли это, ехидно улыбнувшись ему.

Настоящего профессионала запугать не так просто, поэтому не относитесь к этому чересчур серьезно и не переоценивайте значение психологических игр. Но для достижения победы вы должны приложить все усилия, в том числе и психоэмоциональные. Например, если в первых раундах преимущество в бою не на вашей стороне и вы чувствуете, что ваши психологические мотивации тают на глазах, приложите дополнительные усилия, чтобы рассердиться, разозлиться; представьте себе ситуацию, в которой вам, вашей семье, вашей жене или детям угрожает реальная опасность. Теперь трансформируйте свой гнев в решительные действия и переломите ситуацию в свою пользу. Имейте в виду, что ваш противник, вероятно, утомлен так же, как и вы. Поэтому не прекращайте поединка и не сдавайтесь! Приложите максимум усилий, чтобы восстановить самообладание, ведь до последнего гонга еще не все потеряно!



Что есть что

Перед началом поединка рефери вызывает обоих бойцов в центр ринга, чтобы дать последние наставления перед боем и еще раз напомнить правила, которые необходимо соблюдать.

Тренировки для супермена

На этом этапе вашего путешествия к славе кикбоксера вам опять предстоит тренироваться шесть дней в неделю: в понедельник, среду и пятницу вы, как обычно, будете заниматься кикбоксингом, а вечером совершать пробежки трусцой. Во вторник, четверг и первую субботу (то есть в субботу 5-й недели) вам предстоит тяжелая работа с отягощениями в тренажерном зале, а в четверг вечером внесите в свой план дополнительно еще одну серию спринтерских забегов.

На этой фазе тренировочной программы акцент делается на спарринг-раунды по схеме реального боя. В течение 5-й недели вы будете шлифовать и отрабатывать оборонительные и защитные навыки. Это уже не период обучения, пришло время действовать и демонстрировать свое мастерство. На этом этапе уже не имеет значения то, чего вы делать не можете; сконцентрируйтесь на том, что у вас получается лучше; оттачивайте и совершенствуйте свои лучшие техники нападения и защиты.

В течение этих двух недель работайте над совершенствованием оборонительной техники — уклонов и блоков, в зависимости от того, что у вас лучше получается. Причем если 5-ю неделю вы посвятите оттачиванию оборонительной техники при нанесении ударов руками, то 6-я неделя будет полностью посвящена защитной технике при нанесении ударов ногами.

Для усовершенствования техники нанесения ударов руками и ногами вам следует вновь обратиться за помощью к своему тренеру. Помогая вам в работе над ударами руками, он может воспользоваться лапами или даже надеть перчатки, чтобы нанести ряд ответных ударов; так что не расслабляйтесь и не забывайте блокировать удары. Оттачивайте технику блокирования и уклонов от ударов ногами тем же самым способом: попросите тренера надеть щитки на голень. Парируя удары тренера, продолжайте активно двигаться.

Двигайтесь даже тогда, когда тренер наносит удары. Не останавливайтесь! Возможно, это позволит вам придумать неожиданный ход, который заставит противника промахнуться. Помните: если он не сможет нанести вам удар, то он не сможет причинить боль или травмировать вас. Активно перемещаясь по рингу, вы изматываете его, и тогда у вас появится шанс: нанесите удар, который он уже будет не в состоянии блокировать. Вот это действительно хорошая техника защиты!



Фишки кикбоксинга

Даже если ваша оборонительная техника оставляет желать лучшего, вы можете сгладить ситуацию, активно двигаясь и нанося удары один за другим, не давая опомниться сопернику и лишая его возможности перейти в наступление. Подобный характер ведения боя тоже можно рассматривать как один из способов защитной техники.

«Охотники за головами»

Большинство бойцов, нанося удары, стараются целиться именно в голову, за что их и называют «охотниками за головами». Особенно часто страдают этой «болезнью» новички или еще «зеленые» бойцы. Но большинство опытных кикбоксеров предвидят такую тактику ведения боя, готовы к ней, и поэтому вам будет чрезвычайно трудно, если вообще возможно, нанести им удар в голову. Постарайтесь избежать банальных ошибок, заранее спланировав последовательность нанесения ударов. Сначала цельтесь в тело противника, так как после нанесения удара по корпусу вероятность попадания в голову значительно возрастает. При блокировании удара по корпусу руки противника будут подчинены решению

этой проблемы, и ему вряд ли удастся достаточно быстро перегруппироваться, с тем чтобы блокировать и удар, нацеленный в голову, особенно если вы заранее отработали эту комбинацию. Поэтому во время тренировок по кикбоксингу обратите особое внимание на различные комбинации с нанесением ударов под разными углами и доведите их исполнение до автоматизма.

Имейте в виду, что удары, наносимые по корпусу, в конечном счете ослабят вашего противника: они либо вымотают его, либо причинят боль. Например, удары в бедро могут в буквальном смысле сбить соперника с ног или по крайней мере скажутся на силе наносимых им ударов ногами. Не волнуйтесь, если противник сразу не упадет на пол после попадания удара в цель; эти удары еще принесут вам «плоды» в последующих раундах. Никогда не забывайте, что вся сила прибывает от ног, поэтому если вы хотите обезоружить противника, оттачивайте технику нанесения ударов по ногам. Во время тренировок, отрабатывая удары ногами, мысленно представляйте себе места на теле противника, куда вы планируете нанести удар.

За семью печатями

Старайтесь сделать так, чтобы в предсоревновательный период до вашего противника не дошла никакая информация относительно вашей техники ведения боя, оборонительной стратегии или движений. Например, вы можете задерживать дыхание перед атакой или, скажем, опускать левую руку перед нанесением хука. Попросите тренера указать вам, склонны ли вы допускать подобные ошибки, и если да, то поработайте над их исправлением. Добивайтесь того, чтобы сделать свои движения плавными, легкими и непринужденными. Так вы сможете дезориентировать противника, и он не предугадает ваши последующие действия.



Что есть что

Не допускайте никакой утечки информации относительно вашей техники ведения боя, оборонительной стратегии или особенностей движений и перемещений. Ваш противник может воспользоваться этой информацией, чтобы в соответствии с ней разработать план действий. Вероятность того, что он сможет предугадать ваш следующий шаг во время боя, будет достаточно высока, даже если он однажды понаблюдает за вами во время спарринга или боя на ринге. Например, если вы задерживаете дыхание перед тем, как нанести джеб, он уже будет знать, когда ему ожидать этот удар.

«Тающее» железо

Недели бегут за неделями, а ваша цель остается неизменной: гармоничное развитие своего тела. По мере приближения решающего поединка сократите тренировки с отягощениями и увеличьте время, отведенное для спарринга. На 5-й неделе тренироваться с отягощениями вы будете по-прежнему три раза в неделю — во вторник, четверг и субботу, а на 6-й неделе сократите занятия до двух раз в неделю.

Схема тренировок с отягощениями

Вторник

- | | |
|-------|--|
| Грудь | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: три сета по 8–10 повторов
Жим штанги на наклонной скамье: три сета по 10 повторов |
| Спина | Тяги книзу широким хватом: три сета по 10–12 повторений
Тяги на тренажере сидя: три сета по 12 повторений |
| Руки | Бицепс: подъем штанги на бицепс стоя: три сета по 10 повторений
Трицепс: жим книзу на блоке: три сета по 10 повторений |
| Ноги | Жимы ногами в тренажере: три сета от 12 до 15 повторений
Разгибания ног на тренажере: три сета по 12 повторений
Сгибания ног лежа: три сета по 12 повторений |

Четверг

- | | |
|-------|--|
| Спина | Тяги книзу узким хватом: три сета по 12 повторений
Тяга гантели одной рукой в наклоне: три сета по 10–12 повторений |
| Грудь | Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье: три сета по 10 повторений
Жим гантелей на наклонной скамье: три сета по 10 повторений |
| Руки | Трицепс: жим книзу на блоке: три сета по 10 повторений
Бицепс: подъем штанги на бицепс стоя: три сета по 10 повторений |
| Ноги | Приседания со штангой: три сета по 8–12 повторов
Сгибания ног лежа: три сета по 12 повторений
Разгибания ног на тренажере: три сета по 12 повторений |

Суббота

- | | |
|-------|---|
| Ноги | Приседания со штангой: три сета по 8 повторений
Жимы ногами в тренажере: три сета по 12 повторений
Сгибания ног лежа: три сета по 12 повторений
Разгибания ног на тренажере: два сета по 12 повторений |
| Грудь | Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: четыре сета по 10 повторов |
| Спина | Тяги книзу широким хватом: два сета по 10 повторений
Тяги книзу узким хватом: два сета по 10 повторений
Тяги на тренажере сидя: два сета по 10–12 повторений
Повышаем напряжение |

Повышаем напряжение

Если проблема лишнего веса все еще актуальна для вас, то, возможно, вам стоит увеличить продолжительность пробежек после занятий кикбоксингом в понедельник, среду и пятницу. Если же вы довольны своим весом, продолжайте легкие 20-минутные пробежки трусцой. К тому же все те, кто достиг этой стадии тренировок, должны совершать спринтерские забеги 2 раза в неделю. Причем, если в четверг вечером спринтерские рывки вы будете проводить в течение

ние 20 минут сразу после спарринг-раундов, то в субботу вам предстоит бег по трибунам стадиона в сочетании с интервальными спринтерскими рывками только спустя один час после занятий в тренажерном зале. Но в любом случае, бегать вам необходимо до появления сильной одышки. Это значит, что сначала вы максимально повысите частоту сердечных сокращений в минуту, а затем, немного походив и добившись восстановления дыхания, возобновите спринтерские забеги. Этот ритм нагрузок максимально приближен к тому, который вам предстоит в условиях реального боя.

Четверг (вечер)

- Два 200-метровых спринтерских забега
- Два 100-метровых спринтерских забега
- Чередование ходьбы со спринтерскими рывками; десять 10-метровых интервальных спринтерских забегов

Суббота (полдень)

- Три минуты бега вверх-вниз по трибунам
- Четыре 100-метровых спринтерских забега
- Четыре 50-метровых спринтерских забега
- Чередование ходьбы со спринтерскими рывками; десять 10-метровых интервальных спринтерских рывков
- Две минуты бега вверх-вниз по трибунам

Всеобъемлющий спарринг

Теперь, когда вы уже являетесь стопроцентным бойцом, ваши спарринг-раунды должны набирать обороты и в интенсивности, и в частоте. На 5-й неделе тренировки по кикбоксингу в понедельник, в среду и в пятницу не претерпят значительных изменений, вам лишь необходимо сосредоточиться на защитной технике, а тренировки во вторник и в четверг целиком посвятите спаррингу.

На 6-й неделе каждый из тренировочных дней посвятите работе над определенной техникой. Например, в понедельник вечером сосредоточьтесь на ударах руками, в среду вечером — на ударах ногами, а в пятницу объедините усилия рук и ног и завершите тренировку работой с тайскими подушками. Вечерние тренировки во вторник и в четверг по-прежнему остаются за спарринг-раундами.



Что есть что

При выполнении **интервальных спринтерских рывков** старайтесь бежать с максимально возможной скоростью, а затем, мгновенно останавливаясь, переходить на ходьбу, для того чтобы, отдышавшись, снова совершить рывок.

Схема тренировок на 5-й неделе (понедельник, среда, пятница)

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов и уклонов от них
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов ногами
- Три раунда с проведением спарринга в режиме фулл-контакт
- Три раунда с нанесением ударов по лапам
- Два раунда с нанесением ударов ногами по щитам
- Два раунда с нанесением комбинированных ударов по тайским подушкам
- Два раунда с нанесением ударов по тяжелому мешку
- По два упражнения базового тренинга на все части тела
- Финальная растяжка

5-я неделя (вторник, четверг)

- Разминка
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов и уклонов от них
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов ногами
- Пять раундов (или то их количество, сколько будет длиться реальный бой) с проведением спарринга в режиме фулл-контакт
- Упражнения на пресс
- Финальная растяжка

6-я неделя (понедельник)

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов и уклонов от них
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов ногами
- Три раунда боксерского спарринга
- Шесть раундов с нанесением ударов по лапам
- Три раунда с нанесением ударов только руками по тяжелому мешку

- По два упражнения базового тренинга на все части тела
- Финальная растяжка

6-я неделя (среда)

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов и уклонов от них
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов ногами
- Три раунда с проведением спарринга (с ударами как руками, так и ногами)
- Шесть раундов с нанесением ударов ногами по щитам
- По два упражнения базового тренинга на все части тела
- Финальная растяжка

6-я неделя (пятница)

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Растяжка
- Три раунда боя с тенью
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов и уклонов от них
- Один раунд совершенствования навыков блокирования ударов ногами
- Три раунда с проведением спарринга (с ударами как руками, так и ногами)
- Пять раундов с нанесением комбинированных ударов по тайским подушкам
- Два раунда с нанесением ударов по тяжелому мешку
- Цикл упражнений базового тренинга
- Финальная растяжка

Подводим черту

К этому моменту вы должны чувствовать себя утомленным, измотанным, опустошенным, но... очень сильным. Кроме того, вас должен обрадовать тот факт, что цикл тяжелых тренировок близится к завершению, и изматывающие нагрузки останутся у вас за плечами уже по истечении следующей, 7-й недели тренировочной программы. Так что используйте свой выходной день, чтобы поразмышлять над итогами двух прошедших недель, и продолжайте визуализировать предстоящий бой. Помните, вы — чемпион мира; продолжайте прокручивать свою воображаемую победу в голове снова и снова. Далее приводится режим дня и расписание тренировок 5–6-й недель.

Режим дня

Понедельник, среда, пятница

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 8:00 Тренировка: нет.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров и углеводов).
- 15:00 Перекус: фрукты, йогурт, энергетические батоны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: кикбоксинг и кардиотренинг.
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Вторник, четверг

- 6:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 6:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 8:00 Тренировка: тренинг с отягощениями.
- 10:00 Перекус: энергетический коктейль или его заменитель в виде жидкого спортивного питания.
- 12:00 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров и углеводов).
- 15:00 Перекус: фрукты, йогурт, энергетические батоны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: спарринг с анаэробными нагрузками (вторник), только спарринг (четверг).
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Суббота

- 8:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 8:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема; акцент на углеводы).
- 10:00 Тренировка: тренинг с отягощениями (только на 5-й неделе).
- 11:30 Перекус: энергетический коктейль, йогурт или жидкое спортивное питание.
- 12:00 Тренировка: спринтерские забеги
- 13:30 Обед: основная часть калорий.
- 15:00 Перекус: фрукты, йогурт (только 5-я неделя), энергетические батоны (только 5-я неделя), жидкое спортивное питание.
- 19:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Что вам следует знать

- Чтобы выиграть бой на ринге, вам необходимо развить силу и выносливость.
- Визуализация предстоящего боя настраивает ваш мозг на его победный исход.
- Психологические уловки направлены на то, чтобы вывести противника из состояния психологического комфорта и заставить его поставить под сомнение заранее выработанную тактику ведения боя.
- Необходимо выработать вызывающий, доминирующий над противником стиль поведения, который поможет морально выиграть еще не начавшийся бой.
- Большинство новичков стараются наносить удары в голову противника, за что их и называют «охотниками за головами». Знайте: это плохая привычка.
- Восстановить утраченное самообладание вы можете и непосредственно во время боя. Для этого заставьте себя рассердиться, мысленно представив, что вам, вашей семье, жене или детям угрожает опасность.



На финишной прямой: недели 7-я и 8-я

В этой главе

- Значение психоэмоционального тренинга в кикбоксинге.
- 7-я неделя — самая трудная неделя тренировочного цикла.
- Тренируем свой мозг
- К барьеру!

Представьте себе, что вы — самый перспективный из всех претендентов на чемпионскую корону и вам предстоит бой с самим Терминатором — королем ринга, ныне царствующим чемпионом в тяжелом весе. Как вы думаете, какие наставления перед боем вам может дать тренер, какие слова он подберет для того, чтобы поднять ваш боевой дух и укрепить веру в себя? Наверное, его речь будет выглядеть примерно так:

Да, его правая рука быстра как молния, а его левая нога таит в себе огромную силу, но ты не должен бояться этого. Ты справишься с ним, если заставишь его отойти от намеченного плана, сломаешь его стратегическую линию и заставишь играть по своим собственным правилам.

Будь решительным; постарайся завладеть пространственной инициативой с первых же минут боя; не дай ему занять центр ринга, иначе он будет ждать, когда ты приблизишься к нему, и безжалостно атаковать. Этот парень — настоящий громила, и если ему удастся завладеть инициативой, он будет оттеснять тебя к краю ринга и, загнав в угол, в буквальном смысле сотрет тебя в порошок.

Крепко держись на ногах и помни: твоя задача заключается в том, чтобы не позволить ему нанести результативный удар. Заставь его выбиться из сил, увертываясь от ударов. Имей терпение; в конечном счете он устанет, и у те-

бя появится шанс применить свои комбинации. Но не рассчитывай на нокаут, если не сможешь нанести действительно удачный удар.

Запомни: твой противник — уличный боец, обладающий огромной силой, но не отличающийся изысканной техникой. Ты же имеешь превосходную технику, а значит, и все шансы на победу. Борьба будет упорной, и победителем станет тот, кто проявит больше выдержки и сумеет дойти до конца, не растратив в течение боя свой энтузиазм и стойкость.

Раунды 7 и 8

Седьмая неделя — самая трудная неделя тренировочного цикла, но она ставит точку в череде непосильных нагрузок, выпавших на вашу долю. Так что давайте сделаем последний рывок и с блеском завершим начатое дело. Да, конечно, вам предстоит еще и восьмая неделя, но она является самой легкой неделей нашей программы и направлена на поддержание уже достигнутой вами спортивной формы.

Теперь вы больше не будете заниматься с отягощениями и, если вы не боретесь с лишними килограммами, то бегать вам тоже не придется так же много, как и прежде. Следующие две недели должны стать для вас генеральной репетицией предстоящего поединка, поэтому необходимо сосредоточиться на спарринге: объединить в единое целое все то, чему вы научились, выработать свою тактику и стратегию. Также очень важно детально изучить стиль ведения боя вашего противника и определить, к какому типу бойцов он относится:

- **Громила** — боец, который рассчитывает больше на свою силу, чем на технику и скорость. Он, будучи сторонником грубой силы, скорее всего будет стараться оттеснить вас к канатам, чтобы там, ограничив вас в передвижении, использовать мощь своих ударов. Для этого он может применить приемы, которые почти не выходят за рамки допустимых правил, например, он может просто толкнуть вас в угол ринга корпусом или ладонной поверхностью перчатки.
- **Технарь** дерется, в основном полагаясь на свою технику и мастерство; такой боец редко допускает ошибки.
- **Контратакующий боец** «специализируется» на том, что выжидает ваш промах, и, уловив момент, идет в контратаку; это — самый опасный тип бойца. Если он сможет выбить вас из равновесия, то непременно воспользуется этой ситуацией, чтобы нанести удар, присоединив к нему еще и инерционную силу вашего тела.
- **Спойлер «Шпилька»** приложит все усилия, чтобы выставить вас в невыгодном свете, независимо от того, насколько технично и «чисто» вы ведете бой; он дерется с никудышной техникой, и его цель — заставить вас драться так же, как и он.

На седьмой неделе посвятите спаррингу все шесть тренировочных дней, чтобы еще раз убедиться в том, что вы действительно способны выдержать весь бой от начала и до финального гонга. Во время спаррингов деритесь так, как будто на карту поставлена ваша победа. Но не переусердствуйте в своем стре-

млении воссоздать атмосферу реального боя; будьте осторожны, остерегайтесь получить травму — вряд ли вас обрадует перспектива отказаться от участия в бое. Также имейте в виду, что физическое истощение тоже может привести к нежелательным инцидентам на ринге.

На данном этапе вы уже должны быть в отличной физической форме, а такие качества, как выдержка, выносливость и стойкость, не должны вызывать никаких сомнений, иначе вы просто не выдержите борьбы. Чтобы обрести уверенность в своих силах и еще раз убедиться в своей готовности выйти на помост, в течение этой недели вам предстоит провести огромное число спарринг-раундов. Причем, если с каждым днем их частота и интенсивность будут убывать, то ваша уверенность в своих силах должна неуклонно расти. Используйте это время, чтобы еще раз отточить как атакующие, так и оборонительные техники ведения боя. Чем больше вы будете работать над своими навыками, тем проще вам будет их применить в ходе боя. Если вы будете верить в свои силы, то обязательно добьетесь успехов!

Вне ринга

Уделите особое внимание тактике ведения боя своего противника и, тщательно изучив ее, постарайтесь на ринге заставить его отступить от заранее намеченного плана, навязав свой стиль борьбы. И не забывайте предбоевые наставления тренера, призванные поднять ваш боевой дух.

Ментальный настрой

Подготовка к борьбе, конечно, сопряжена с огромными физическими нагрузками, но психоэмоциональное напряжение при этом не менее велико. Ваше логическое начало будет вести непрерывную борьбу с эмоциями. И в то время как ваш разум будет старательно использовать все то лучшее, чему вы научились, эмоции будут захлестывать вас и заставлять действовать необдуманно, не принимая во внимание возможные последствия.

Чтобы быть конкурентоспособным спортсменом, необходимо стать эмоционально стойким, а для этого нужно провести достаточное количество времени на ринге. Но знайте: тренировать свой мозг можно так же успешно, как и тело.

Эмоции

Накал страстей во время боя достигает наивысшего уровня, и откушенный кусок уха одного из бойцов во рту другого — ярчайший пример эмоциональной экспрессии.



Фишки кикбоксинга

Используйте метод визуализации предстоящих событий, для того чтобы обеспечить психологическое доминирование над соперником во время соревнований. Для этого вида тренинга вам не потребуется много времени; будет вполне достаточно 20–30 минут в день. На наш взгляд, это не слишком большая жертва ради достижения психологического комфорта.

Нет ничего удивительного, что, находясь в эпицентре событий, ощущая рядом с собой горячее дыхание противника, вы можете действовать не совсем правильно, тем более что на принятие решений у вас есть лишь доли секунды. Со временем, когда за плечами у вас уже будет определенный опыт, вы, конечно, научитесь владеть собой в совершенстве. Однако уже сейчас вы должны учиться управлять своими эмоциями на ринге, и в этом вам помогут специальные упражнения.

Страх

«Храбрый человек — это не тот, кто не ведает страха (в этом случае он скорее всего глуп и невежествен), а тот, кто боится, но вопреки страху находит в себе силы противостоять ему». Эта старая поговорка как нельзя лучше характеризует состояние бойцов, выходящих на помост. Не стоит отрицать того, что каждому из нас ведомо это чувство, в большей или меньшей степени. Но иногда во время поединка, в ситуации, когда ты «зажат в угол» и вынужден обороняться, страх достигает гипертрофированных размеров. На ринге страх может сослужить хорошую службу, заставив вас активнее двигаться и эффективнее использовать свою технику или вовремя ретироваться, если вы попали в сложную ситуацию.

Суеверие

С другой стороны, страх может затормозить ваши мыслительные процессы, подавить жизненную энергию, сковать движения. Как в таком случае бороться с этим всепоглощающим чувством? Вряд ли существует на этот случай универсальный рецепт; у каждого бойца, наверное, должен быть выработан свой собственный метод борьбы со страхом.

В большинстве своем кикбоксеры очень суеверны. Если вы когда-нибудь имели опыт общения с такими людьми, то наверняка заметили, что, например, некоторые из них никогда не покидают дом, не взяв с собой на удачу



Знаете ли вы?..

Вот некоторые из ритуалов, используемые кикбоксерами на удачу.

Некоторые бойцы перед боем бинтуют руки только определенными «счастливыми» бинтами, считая, что именно они приносят удачу; некоторые придерживаются строго определенной последовательности бинтования рук. Например, сначала они бинтуют левую и только затем правую руку и никогда не отступают от этого правила.

Некоторые бойцы никогда не стирают шорты, в которых выходят на ринг.

Также есть и такие, которые за день до боя весь вечер проводят в своих спортивных шортах «а-ля Винни-Пух» и даже на ночь не снимают их с себя!

свой талисман. Так вот, бойцы тоже привержены подобным ритуалам, поэтому вряд ли стоит удивляться, что в борьбе со страхом они тоже используют неординарные методы.

Например, некоторые бойцы перед боем никогда не моют свои паховые протекторы. Для человека, не имеющего никакого отношения к единоборствам, это звучит достаточно странно или даже вульгарно, но для бойца, которому необходимо преодолевать страх раунд за раундом, это вполне естественно. Если такой способ помогает спортсмену обрести уверенность в себе, то и он имеет право на существование. Думайте, ищите и экспериментируйте! Найдите свой собственный способ, который поможет вам приумножить уверенность в своих силах.

Тренируем мозг

Умение контролировать мысли и эмоции очень пригодится вам на ринге. Например, если во время боя ваш противник внезапно оживится и ринется в атаку, вы можете запаниковать, и тогда его уверенность в себе возрастет, что может повлиять на исход матча.

Чтобы научиться справляться со своими эмоциями, следуйте приведенной далее пятиэтапной схеме психологического тренинга. Посвятив этим занятиям 20–30 минут в день, вы сможете научить свой мозг решать сложные психологические проблемы на ринге. Следуйте нашей схеме шаг за шагом, в указанной последовательности, не перепрыгивайте через отдельные ее пункты, желая ускорить процесс познания. Это не даст желаемого результата и, кроме того, может свести все ваши усилия на нет.

Вы можете посвятить психологическому тренингу любое удобное для вас время: во время тренировки, после тренировки или перед сном. Если, например, вы предпочитаете провести эти упражнения утром во время растяжки, непременно повторите их еще раз перед тем, как ложиться спать. Помните: пояс победителя достанется тому бойцу, который сможет объединить мыслительную и физическую активность.

Шаг 1: расслабьтесь

Научитесь расслабляться! Сначала добейтесь полной релаксации мышц, а затем этому примеру последует и ваш мозг. Лучше, если вы будете делать эти упражнения во время растяжки в конце тренировки. Вдыхайте в момент «погружения» в растяжку, а выдыхайте по мере уменьшения напряжения в мышцах.

Перед сном, когда вы уже лежите в постели, вы тоже можете поработать над собой. Начните с пальцев ног. Согните их, напрягите, и, удержав в таком положении три-четыре счета, ослабьте напряжение в пальцах, мысленно представьте себе, что все ваше напряжение покидает тело и уходит прочь. Далее идите вверх по телу, по очереди заставляя сокращаться каждый свой мускул, чередуя периоды их напряжения с полным расслаблением. В конечном итоге вы должны почувствовать приятную истому во всем своем теле, и не удивляйтесь, если вы погрузитесь в сон еще до завершения упражнения — это признак того, что вы делаете все правильно.

Шаг 2: контролируйте свое дыхание

Научитесь контролировать свое дыхание! Это поможет вам сохранить внутреннее равновесие, спокойствие и энергию. Вы делаете это каждый день, но теперь сделайте этот процесс подконтрольным.

Используйте свое умение контролировать дыхание в волнительный для вас момент выхода на ринг. Попробуйте при этом применить специальную технику, которая поможет вам привести в норму частоту сердечного ритма и дыхания:

1. Делайте вдох на пять счетов, а выдыхайте на десять, или настолько медленно, насколько сможете.
2. Вдыхайте через нос на четыре счета, а затем выдохните через рот, сосчитав до восьми. Выдох делайте плавно и медленно.
3. Думайте спокойно. «Заговорите» свой сердечный ритм.

Продолжайте повторять эти упражнения, пока вы не почувствуете себя полностью расслабленным; их можно делать во время растяжки или в любое другое время. Будет замечательно, если вы будете повторять их всякий раз, когда почувствуете излишнее нервное напряжение. Активно используйте эту методику в предбоевой и предсоревновательный периоды.

Шаг 3: сконцентрируйтесь

Научитесь концентрироваться! Сфокусируйте все свое внимание на предстоящем бое! Для этого необходимо отключиться от всего того, что может отвлечь вас от главного. Научитесь не обращать внимание на суету вокруг вас. Это сделать достаточно трудно, но возможно!

Сядьте перед зеркалом в удобном для вас положении. Внимательно посмотрите на свое отражение. Теперь выберите в зеркале определенную точку и сосредоточьте на ней все свое внимание. Всматривайтесь в нее, не отводя глаз, пока не достигните состояния, напоминающего транс. Ничто не должно нарушить ваше спокойствие: ни резкий шум, ни яркий свет, ни волнения.

Теперь представьте себе, что вы идете к рингу сквозь ревущую толпу зрителей, репортеры снуют и толкаются вокруг вас, их камеры ослепляют яркими вспышками... Но вы должны сохранить спокойствие и невозмутимость, сосредоточив все внимание лишь на предстоящей борьбе. Абстрагироваться от этой суеты вам поможет именно то состояние транса, в которое вы научитесь входить благодаря уже описанным упражнениям.

**Фишки кикбоксинга**

Делайте подконтрольные дыхательные упражнения до и во время боя. Они будут способствовать ускоренному снижению частоты сердечного ритма и восстановлению сил между раундами, а в бою это ваша первоочередная задача.

Шаг 4: визуализируйте

Мы уже немного говорили о визуализации, теперь же вы должны использовать ее для того, чтобы выиграть бой. Представьте себя в наилучшей спортивной форме и постарайтесь почувствовать на вкус, цвет и запах ту самую победу, к которой вы так стремитесь. Помните, что визуализация — это мысленная картина вашей работы, которую вы должны впоследствии реализовать на ринге. Поэтому посвятите пять минут своего времени, чтобы представить себе тот встречный удар с разворотом, который пошлет вашего противника в нокаут.

Шаг 5: мысленно репетируйте

Выходя на ринг, вы должны быть готовы к любому повороту событий. Заранее рассмотрите возможные варианты и мысленно отрепетируйте свои действия:

- Что вы будете делать, если ваш противник прижмет вас к канатам?
- Что вы будете делать, если он навяжет вам свой план ведения боя и заставит играть по своим правилам?
- Что вы будете делать, если он нанесет сильный и технически грамотно выполненный удар?
- Что вы будете делать, если он нанесет вам ударов гораздо больше, чем вы ожидали?

Все реальные действия должны быть хорошо отрепетированы в вашей голове, поэтому снова и снова «проигрывайте» все возможные сценарии и свои действия при этом. Утром перед боем еще раз мысленно отрепетируйте свой план ведения боя шаг за шагом и по возможности старайтесь следовать ему.

До свидания, асфальт!

Теперь давайте вновь перейдем от нагрузок умственных к нагрузкам физическим. Наконец пришло время исключить из своего графика длительные пробежки в аэробном режиме, если, конечно, вы не пытаетесь все еще изо всех сил сбросить пару лишних килограммов. В этом случае продолжайте бегать трусцой после тренировок по кикбоксингу. Что касается анаэробных нагрузок, то к концу недели (в четверг, пятницу и субботу) вы будете совершать спринтерские забеги, рывки, а также бегать по трибунам стадиона:

- Пять минут бега вверх-вниз по трибунам
- Два 200-метровых спринтерских забега
- Два 100-метровых спринтерских забега
- Четыре 50-метровых спринтерских забега
- Чередование ходьбы со спринтерскими рывками; десять 10-метровых интервальных спринтерских рывков

Крепкий орешек

Ваша очередная тренировочная неделя начнется с интенсивных спаррингов, частота которых постепенно пойдет на убыль. Мы полагаем, что к этому моменту вы уже превратились в превосходную «боевую машину», способную выдерживать все запланированные раунды. Конечно, бой может завершиться и раньше, но вы должны быть готовы к любому развитию событий и быть абсолютно уверены в том, что ваших сил хватит вплоть до финального гонга. Также вы должны понимать, что нет никакого смысла тренироваться с заведомо слабым партнером. Тренироваться надо на том же уровне, на котором вам предстоит бой. Поэтому обязательно найдите себе достойного партнера по спаррингу, способного оказать вам должное сопротивление.

7-я неделя: понедельник — среда

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Три раунда боя с тенью
- Три раунда с нанесением комбинированных ударов по тяжелому мешку
- Семь раундов с проведением спарринга (или на два раунда больше, чем предусмотрено в реальном бою)
- Два раунда с нанесением ударов по лапам
- Два раунда с нанесением ударов ногами по щитам
- Упражнения базового тренинга (по три каждого вида)
- Финальная растяжка

7-я неделя: четверг — суббота

- Разминка
- Упражнения на пресс
- Пять раундов боя с тенью
- Три раунда с нанесением комбинированных ударов по тяжелому мешку
- Четыре раунда с проведением спарринга
- Три раунда с нанесением ударов по лапам
- Три раунда с нанесением комбинированных ударов по тайским подушкам
- Бег вверх-вниз по трибунам, спринтерские забеги, чередование ходьбы со спринтерскими рывками
- Финальная растяжка

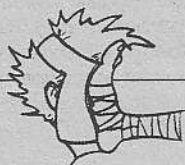
У финишной черты

К началу восьмой недели цикл изнурительных тренировок подходит к завершению. Теперь ваша задача — полностью восстановиться. С понедельника по четверг вам все еще предстоят тренировки по кикбоксингу, но из их плана будет

исключен спарринг. Пятница — день отдыха. Посвятите его тому, чтобы мысленно подготовить себя к бою. В субботу вам предстоит нелегкое испытание — ночь перед боем. Готовьтесь!

8-я неделя: понедельник и вторник

- Разминка
- Пять раундов боя с тенью
- Пять раундов с проведением спарринга в режиме тач-спарринг
- Три раунда с нанесением ударов по лапам
- Три раунда с нанесением комбинированных ударов по тайским подушкам
- Два раунда с нанесением ударов ногами по щитам
- Скакалка (десять минут)
- Финальная растяжка



Напутствие бойцам

Многие бойцы противятся отдыху, но вы нуждаетесь в нем, как в воздухе. В этот период вы должны полностью восстановить как свои силы, так и уровень гликогена, который станет вашим резервным источником энергии. Избегайте тех, кто неустанно твердит вам, что чем больше тренинга, тем лучше. Это ошибочное мнение. Часто избыточные нагрузки ведут к истощению, а это может привести даже к болезни. Так что используйте восьмую неделю для отдыха, и если вы неуклонно следовали нашей программе, то это не отразится на результатах, и вы будете в отличной форме! Вся суть в том, чтобы, упорно тренируясь, избежать синдрома перетренированности. Именно поэтому полноценный сон и правильное питание являются важной и неотъемлемой частью нашей тренировочной программы.

8-я неделя: среда

- Разминка
- Пять раундов боя с тенью
- Три раунда с нанесением комбинированных ударов по тяжелому мешку в медленном темпе
- Пять раундов с проведением спарринга в режиме тач-спарринг
- Скакалка (пять минут)
- Финальная растяжка

8-я неделя: четверг

- Растяжка
- Пять раундов боя с тенью
- Скакалка (три минуты)
- Финальная растяжка

Заправляем «боевую машину»

Вы все еще боретесь с лишними килограммами? Тогда на восьмой неделе сократите общее количество потребляемых калорий, но не количество пищи! Также полностью исключите из своего рациона все жиры. Но самая неприятная задача состоит в том, чтобы вывести из организма определенное количество жидкости за день до прохожде-

ния весового контроля. Сделать это вы должны путем активного потения. А это значит, что вам предстоит много кардиоработы, после которой полезно провести некоторое время в парилке. Не волнуйтесь, после прохождения контрольного взвешивания вы легко сможете восполнить потерянный объем жидкости.

Пройдя весовой контроль, начинайте активно загружаться углеводами. Для этого налегайте на картофель, рис и овсянку. Одновременно пейте много воды, чтобы уберечь свой организм от обезвоживания во время боя. Углеводы способствуют удержанию воды в организме, а главное, создают энергетические запасы в форме гликогена, которые будут весьма востребованы во время боя на ринге.

Итак, перед боем вам необходимо максимально загрузиться углеводами и исключить из своего рациона жирную пищу, которая может замедлить вашу реакцию. Время после боя — время праздника: во время приема пищи сделайте акцент на протеине.

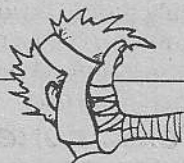
Ночь перед боем

- 19:00. Прохождение весового контроля
- 19:15. Пьем много воды
- 19:30. Пресс-конференция
- 20:00. Ужин с высоким содержанием углеводов
- 22:00. Жидкий спортивный заменитель питания, насыщенный углеводами

День боя

Обязательно пейте воду в течение всего дня!

- 9:00. Завтрак: акцент на протеин и углеводы
- 11:00. Жидкий спортивный заменитель питания, богатый углеводами
- 13:00. Обед: со средним количеством протеина и насыщенный углеводами



Напутствие бойцам

Если вы из всех сил пытаетесь снизить вес, сократите количество потребляемых жиров. Не стоит бороться с лишними килограммами путем снижения объемов порций или уменьшения количества приемов пищи. Если вы ограничите себя в питании накануне боя, то рискуете навредить физической форме. Лучший выход — это вывести из организма воду, которую после прохождения весового контроля можно легко восстановить.



Что есть что

В преддверии тяжелого боя, сопряженного с расходом большого количества энергии, вам необходимо позаботиться об углеводных запасах в своем организме, который обеспечит вас необходимой энергией в условиях интенсивной нагрузки. Для этого вы должны активно **«загрузиться» углеводами**, которые накапливаются в мышечной ткани в виде **гликогена**. В день боя вам необходим отдых, — это также способствует восстановлению уровня гликогена; для полного восстановления требуется от 24 до 48 часов. Так что налегайте на печеный картофель и отдыхайте!

15:00. Перекус: насыщенный углеводами и с минимальным количеством протеина

18:00. Жидкий спортивный заменитель питания, насыщенный углеводами

20:00. Бой (один час)

Организованный подход к делу

С утра в день боя в первую очередь проверьте все свое снаряжение, чтобы потом больше не беспокоиться на этот счет. Вам нельзя ничего забывать. Будьте собранны и внимательны, так как нет никакой гарантии, что ваши секунданты тоже что-нибудь не забудут. Учитывая ваше возбужденное состояние перед боем, мы рекомендуем вам заранее составить список необходимого снаряжения. Затем, в соответствии с этим списком, разложите все необходимое на кровати и, укладывая отдельные элементы снаряжения в сумку, последовательно вычеркивайте их из списка. Обязательно внесите в свой список некоторые вещи, которые обеспечат вам ощущение домашнего комфорта, например, подушку и одеяло. Перечень необходимого снаряжения:

- Марля и лейкопластырь
- Паховый протектор (бандаж)
- Шорты для боя
- Халат
- Капа
- Талисманы на удачу
- Щитки на голень (только для боя в режиме фулл-контакт)
- Футы (только для боя в режиме фулл-контакт)
- Шлем (только для боев в рамках любительских соревнований)
- Скакалка
- Спортивная одежда для разминки перед боем
- Кроссовки и обувь для матов
- Перчатки
- Тайские подушки или лапы

Список предметов, необходимых вашему секундантам

- Вазелин
- Стерильные хлопчатобумажные салфетки
- Мешочки со льдом
- Бутылки для воды
- Медицинские бинты
- Ножницы
- Ковш
- Полотенца
- Вода

Пора приняться за дело

Итак, пришло время заняться делом. Прежде всего вам предстоит пройти ряд обязательных процедур. Например, по первому же требованию, независимо от того, в каком классе вы соревнуетесь, предоставьте рефери для осмотра свое снаряжение. Эта процедура предназначена для обеспечения безопасности всех бойцов. Также рефери ознакомит вас с теми требованиями, которые он предъявляет к бойцам во время боя. Эти правила могут незначительно меняться в зависимости от рефери. Поэтому в ваших интересах заранее поговорить с ним, познакомиться с его требованиями, чтобы в дальнейшем, не отвлекаясь ни на что, сосредоточить все свое внимание на предстоящем поединке.

Мы настоятельно рекомендуем вам, поймавшись с рефери, осмотреть ринг. Поднимитесь и походите по нему, чтобы почувствовать его поверхность, ощутить его возможные дефекты (неровности, полые места), которые могут стать причиной падения во время боя. Обратите внимание на покрытие и отметьте про себя, из чего оно сделано: из винила или брезента? Облокотитесь на канаты и проверьте степень их натяжения, чтобы знать, с какой силой они будут отбрасывать вас. Хорошо «прочувствуйте» ринг — вам не нужны никакие сюрпризы во время боя.



Напутствие бойцам

Из соображений безопасности вы обязательно должны будете предоставить свои обмотанные бинтами руки, которые будут осмотрены рефери или другим официальным представителем турнира. Их задача — зафиксировать любые нарушения, допущенные при бинтовании рук, и в случае, если спортсмен использовал для дополнительного укрепления суставов клейкую ленту или другие посторонние предметы, которые могут причинить ущерб противнику, он будет подвергнут штрафу или дисквалификации. Эта процедура является обязательной для всех бойцов без исключения.

И... без глупостей

Перед соревнованиями вы должны будете продемонстрировать свои обмотанные бинтами руки рефери или другому официальному лицу, представляющему федерацию кикбоксинга. Они должны исследовать их с тем, чтобы гарантировать безопасность принимающих участие в соревнованиях спортсменов. Тщательно проверив ваши бинты на предмет жульничества, он маркером сделает на тыльной стороне вашей руки пометку в виде буквы X и поставит свою подпись. Если перед началом боя выявится несовпадение в очертаниях буквы X на бинтах, это будет значить, что вы предпринимали попытку перебинтовать руки.

Во время боя вы не будете использовать тот вид бинтов, которые обычно применяете во время тренировок. На этот случай приготовьте марлевые бинты и лейкопластырь, которые обеспечат более надежную защиту вашим рукам.

Разогреваемся перед боем

Точное время вашего выхода на ринг рассчитать достаточно сложно. Вы не можете знать абсолютно точно, когда закончат бой другие бойцы и сколько будет нокаутов, которые досрочно завершат поединки. Поэтому ваш выход может состояться быстрее, чем вы ожидали, если, конечно, вы не выступаете первым. Но в любом случае перед боем вы должны хорошо разогреться в течение 40–50 минут. Поэтому положитесь на своего тренера, который, наблюдая за течением боев ваших предшественников, заранее проинформирует вас о выходе на ринг. Вы же тем временем еще раз мысленно отрепетируйте свой план борьбы. Схема разминки перед боем:

- Скакалка — 5 минут, отдых — 5 минут, скакалка — еще 3 минуты.
- 10-минутный массаж верхней части тела (массажировать вас будет ваш тренер).
- После массажа займитесь растяжкой верхней части своего тела и немного отдохните.
- 10-минутный массаж нижней части тела.
- После массажа займитесь растяжкой мышц нижней части тела и немного отдохните.
- Начинайте проводить спарринг с тенью.
- Проведите спарринг с тенью и продолжайте его столько времени, сколько будет длиться фактический бой.
- Немного отдохните после спарринга с тенью, а затем начинайте наносить удары по лапам или тайским подушкам.
- После нескольких раундов работы по лапам или подушкам немного отдохните.
- Мысленно отрепетируйте весь план ведения боя; не переставайте представлять себя победителем.

Медленно разогревайтесь до незначительного потоотделения. Перед выходом на ринг посвятите несколько минут упражнениям на дыхание, чтобы немного успокоить свои нервы, и не забудьте, что выходить на ринг вы должны в состоянии полутранса.

Величественный выход

После того, как вы преодолеете весь путь до ринга и подниметесь на помост, внимательно осмотрите место предстоящей схватки. Возможно, вы сможете заметить на поверхности ринга влажные пятна, оставшиеся от предыдущих поединков или, проверив канаты, отметите, что они потеряли свою упругость. Мысленно сохраните эту информацию: позднее, во время поединка, она может сыграть важную роль.

Вперед! Деритесь! Победите!

И вот долгожданный момент настал! Через несколько секунд начнется бой, к которому вы готовились, как ни один другой боец, ведь вы занимались по программе, которая «кует» настоящих победителей! Однако никакая, даже самая продвинутая программа, не поможет вам добиться успеха, если вы не будете верить в себя и в свою победу. Теперь настало время показать себе, вашему тренеру и всем тем, кого вы любите, как осуществляются мечты. Вперед!!! Деритесь... и победите!

Понедельник, вторник, среда (недели 7-я–8-я)

- 8:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 8:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 11:00 Тренировка: нет.
- 13:00 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров и углеводов).
- 15:00 Перекус: фрукты, йогурт, энергетические батонны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: кикбоксинг с проведением спарринга; кикбоксинг без проведения спарринга (8-я неделя).
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Четверг, пятница, суббота (7-я неделя)

- 8:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 8:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 11:00 Тренировка: нет.
- 13:00 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров и углеводов).
- 15:00 Перекус: фрукты, йогурт, энергетические батонны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: кикбоксинг с анаэробными нагрузками.
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Вторник (8-я неделя)

- 8:00 Подъем. Вода или стакан сока.
- 8:30 Завтрак (в течение 30 минут после подъема).
- 11:00 Тренировка: нет.
- 13:00 Обед: основная часть калорий (ограничьте количество потребляемых жиров и углеводов).

- 15:00 Перекус: фрукты, йогурт, энергетические батоны, жидкое спортивное питание.
- 18:00 Тренировка: бой с тенью.
- 20:00 Ужин: низкокалорийный; акцент на протеин и овощи.
- 22:00 Спокойной ночи!

Пятница 8-й недели — выходной день. В субботу вам предстоит долгая ночь — ночь перед боем.

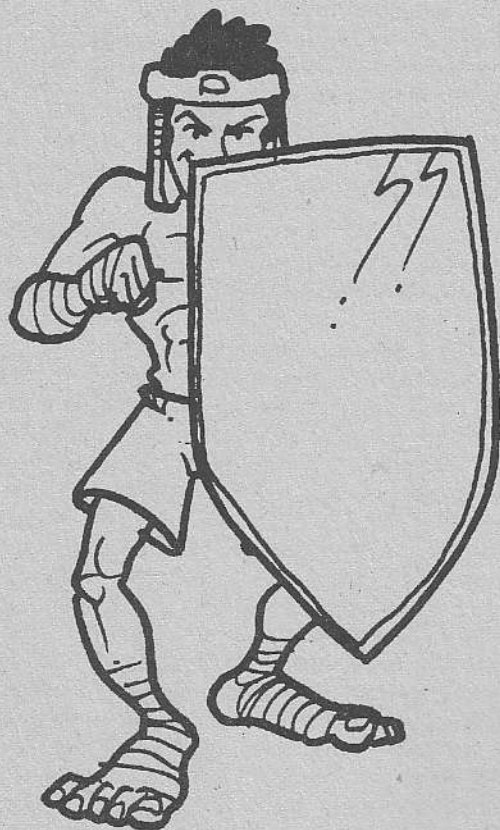
Что вам следует знать

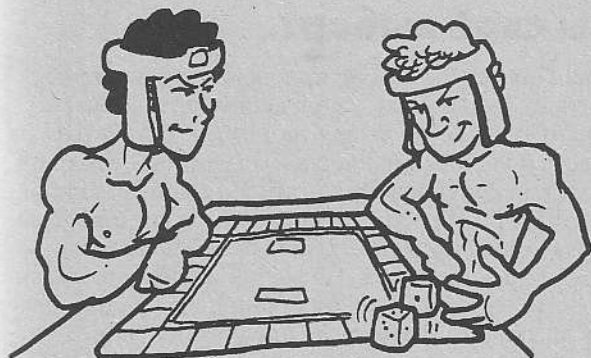
- На 7-й неделе проводите спарринг-раунды с полной отдачей, так, словно на карту поставлена ваша победа.
- Существует пять этапов психоэмоционального тренинга: полная релаксация, подконтрольное дыхание, концентрация, визуализация и мысленная репетиция.
- 8-я неделя — неделя относительного отдыха.
- Активная углеводная «загрузка» за день до боя обеспечит восстановление необходимого уровня гликогена в мышечной ткани.
- Гликоген — основной источник энергии.
- Перед прохождением весового контроля постарайтесь вывести максимум жидкости из организма путем активного потения.

Часть 5

Защитите себя

Что вы будете делать, если подвергнетесь нападению? «Лучшая защита — это нападение!» Пусть эти слова станут для вас боевым девизом. Помните: вы — не жертва, вы не можете быть жертвой, так как являетесь человеком, которому удалось преодолеть все тяготы изматывающего тренинга и выйти победителем в поединке с самим собой. В этой части нашей книги мы постараемся подготовить вас к возможному нападению злоумышленника. Программа самообороны включает в себя три важных компонента: информированность, психологическую готовность и наличие навыков самозащиты.





Правила игры

В этой главе

- Действительно ли вы готовы драться?
- Любительский и профессиональный кикбоксинг
- Правила и инструкции
- К-1
- Волчья яма для бойцов

Итак, долгие месяцы тяжелого тренинга остались далеко позади. У вас за плечами сотни изнурительных тренировок, огромное количество спарринг-раундов, реки пота и моря боли. Возможно, вы даже были травмированы. Так что же теперь? А теперь вопрос стоит ребром: осмелитесь ли вы подвергнуть свою тренировочную программу серьезному испытанию, выйдя на ринг? Готовы ли вы принять вызов и окунуться в мир настоящей и бескомпромиссной борьбы?

Турниры по кикбоксингу в наше время становятся все более и более популярными. Интерес к ним растет столь же стремительно, как и популярность фитнес-кикбоксинга. Здоровая конкурентная борьба даст стимул к дальнейшему совершенствованию своих навыков. К тому же для того, чтобы участвовать в соревнованиях, совсем не обязательно становиться профессиональным спортсменом; вы вполне можете насладиться духом борьбы в рамках любительских соревнований. Но в любом случае это даст вам стимул к росту, независимо от того, кто вы — молодой боец, страстно мечтающий похвастаться своим мастерством, или уже бывалый спортсмен — «крепкий орешек», желающий еще раз убедиться, что долгие годы тяжелых тренировок не потрачены напрасно. Но прежде чем начать свое восхождение к новым вершинам, вы должны точно знать, что вам следует ожидать от всего этого процесса.

Итак, сделали ли вы свой выбор?

Внимание, беспокойные натуры! Почему бы вам не присоединиться к кикбоксерам-любителям и не пополнить их ряды? Ведь уже в десятилетнем возрасте вы можете начать свою спортивную карьеру, выйдя на ринг, и оставаться на нем независимо от своего возраста и уровня физической подготовки так долго, как только пожелаете. Любительские соревнования открыты для всех кикбоксеров без исключения. Однако следует отметить, что после 35 лет все предполагаемые участники соревнований должны пройти медицинское освидетельствование перед боем и получить специальный допуск. Не расценивайте это правило как дискриминацию по возрастному принципу. Возможно, вы будете более спокойно относиться к этому, если узнаете, что в среде профессионалов это положение действует независимо от возраста.

Любительский кикбоксинг в Соединенных Штатах получил широкое распространение в последние годы, и сейчас уже с трудом верится в то, что всего десять лет назад любительские поединки были большой редкостью. Тогда в мире кикбоксинга первые позиции удерживали Азия и Европа. Но времена меняются, и это очень приятно и волнительно для всех тех, кто в нашей стране любит этот вид спорта и безгранично предан ему.

Крупные соревнования и турниры мирового значения в нашем виде спорта тоже больше не являются несбыточной мечтой, и при желании вы можете принять участие в них. Любительские соревнования — это достаточно комфортная и довольно безопасная среда для самоутверждения и проверки своих навыков. К тому же любительские соревнования могут приоткрыть вам двери в мир профессионального кикбоксинга. Если же вы не стремитесь к профессиональной спортивной карьере, то они станут для вас настоящей наградой за тяжелый труд в спортивном зале. Только перешагнув через канаты и выйдя на ринг, вы сможете почувствовать, что же такое быть настоящим бойцом, сможете ощутить одновременно страх и волнение, радость победы и муки поражения.

Как принять участие в соревнованиях?

Если у вас появилось желание принять участие в одном из любительских турниров, то поинтересуйтесь у своего тренера (или любого тренера по кикбоксингу того спортивного зала, который вы посещаете), где и когда будут проводиться следующие соревнования в вашем округе или штате. Он наверняка будет обладать подобной информацией, так как обычно спортивные клубы поддерживают тесный контакт с теми спортивными организациями, которые проводят и спонсируют такие мероприятия.

Если же ваш тренер не поддерживает контакт с подобными организациями, вы можете взять инициативу в свои руки и самостоятельно записаться в одну из любительских организаций, которая будет постоянно информировать вас о проведении состязаний. Существует огромное количество таких организаций, однако мы рекомендуем вам остановить свой выбор на той, которая учреждена государственным спортивным комитетом или имеет общенациональное при-

знание. Возможно, вы захотите присоединиться к Всемирной ассоциации кикбоксинга (World Kickboxing Association — WKA) или Международной спортивной ассоциации кикбоксинга (International Sport Kickboxing Association — ISKA). Это прекрасный выбор, так как они спонсируют большое количество международных соревнований, а соревнования за границей — это превосходный путь получить бойцовский опыт и мировое признание.

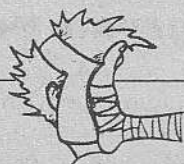
Принимая участие в любительских турнирах, вы приобретете опыт, возможно, прославитесь или получите шанс перейти к профессиональной спортивной карьере. На данном этапе спорт не станет для вас источником доходов, более того, за членство в одной из спортивных организаций вам предстоит заплатить от 10 до 20 долларов. В свою очередь, эта организация будет регулярно информировать вас о предстоящих соревнованиях и всех событиях в мире кикбоксинга. К тому же, будучи членом официальной организации, вы сможете выступать на соревнованиях национального или мирового уровня.

Определение победителей и система счета

Выступления спортсменов на соревнованиях оцениваются по 10-балльной системе. В каждом раунде выявляется победитель, которому начисляется десять очков, а проигравший участник получает девять. Также в ходе поединка вы можете потерять очки за нокдаун или применение запрещенных действий и ударов. Например, вы можете потерять одно очко, если вас собьют с ног, но при этом вы не утратите способность продолжать бой, или если, получив удар, вы окажетесь в состоянии нокдауна и успеете выйти из состояния оглушения до того, как рефери успеет сосчитать до восьми. Поединок может завершиться досрочно, если один из бойцов попадет в нокдаун три раза. В любом другом случае победителем признается тот кикбоксер, который на момент окончания боя наберет большее количество очков. Но в любом случае, победа достанется более активному и, если хотите, более агрессивному бойцу, который сумеет продемонстрировать лучший стиль ведения боя, и чьи удары будут более результативными.

Правила любительского кикбоксинга

Обычно любительские поединки длятся три раунда, в то время как бои на звание чемпиона состоят из пяти раундов. Каждый из раундов продолжается две минуты, и следуют они друг за другом с минутным перерывом на отдых. Именно поэтому во время тренировок ваши интервальные сеты тоже длились по 2 минуты с минутным перерывом. Тренировочный процесс был продуман так, чтобы как можно лучше под-



Напутствие бойцам

Начиная свою спортивную карьеру, вы должны быть абсолютно уверены в квалификации своего тренера и партнера по спаррингу; ринг — это не то место, где вы должны узнать об их профессиональной непригодности.

готовить вас к реальному поединку. Иногда раунды любительского тай-боксинга длятся по 3 минуты, но поединки также состоят из трех раундов. Продолжительность раундов на соревнованиях среди юниоров сокращена до одной минуты при том же количестве раундов.

Экипировка и защитное снаряжение кикбоксеров-любителей

Каждый спортсмен, выходящий на ринг, должен иметь снаряжение, которое включает боксерские перчатки, паховый протектор и капу для защиты зубов. Боксерские перчатки для кикбоксеров-любителей весовой категории от 160 фунтов (ок. 73 кг) и более должны весить 12 унций (ок. 340 г), а в весовой категории ниже 160 фунтов — 10 унций (ок. 280 г). Все перечисленные элементы защиты являются обязательными, и их наличие перед боем проверяет рефери. Также вам необходимо иметь щитки на голень, футы и шлем, призванный защитить ваши брови, виски, скулы, челюсти, уши, верх и заднюю часть черепа. Правила проведения поединков среди кикбоксеров-любителей предусматривают обязательное наличие защитного шлема.

Этот жестокий кикбоксинг

Раньше кикбоксинг в Америке не относился к числу популярных видов спорта: к тому же соревнования по кикбоксингу в Соединенных Штатах проводились не регулярно и не приносили больших заработков. Однако с появлением таких мастеров, как Билл «Суперфут» Уоллис, Морис Смит и Реактивный Бенни, способных заморозить зрителей своей борьбой, у этого вида спорта стало появляться все больше и больше поклонников, и постепенно его популярность значительно выросла, однако американские кикбоксеры все еще были вынуждены снова и снова отправляться за границу ради участия в более высокооплачиваемых турнирах.

Но за океаном американские кикбоксеры терпели одно поражение за другим от тайских и европейских мастеров. Почему? Ответ был очевиден: американские правила кикбоксинга были совсем другими, нежели во всех остальных частях света.

На становление европейского кикбоксинга непосредственное влияние оказал муай-тай, который является самой жесткой разновидностью данного вида боевого единоборства. В связи с этим международные правила борьбы, возникшие за океаном, были более суровыми и требовательными, нежели американские. Поэтому американские кикбоксеры не были готовы драться по этим правилам. Они не были готовы к жестокости и брутальности, которую допускали международные правила борьбы (например, тайские спортсмены во время боя используют для нанесения ударов любую часть своего тела, даже локти).

Многие страны преуспели в развитии кикбоксинга и подготовке спортсменов. Например, Голландия подарила миру много хороших бойцов, в том числе и настоящих суперзвезд, которые получают огромные деньги за участие в по-

единках. Фактически Голландия «поставляет» самых лучших кикбоксеров на мировой спортивный рынок. Таиланд славится своими спортсменами в легком и наилегчайшем весе, а в Японии много чемпионов в средней весовой категории. Что же касается американских кикбоксеров, то им, чтобы стать конкурентоспособными, не оставалось ничего другого, как ассимилироваться в этом жестокое мире и принять правила игры. Но с каждой новой победой американский кикбоксинг все решительнее и решительнее заявлял о себе; постепенно к нашим спортсменам пришла известность, а с ней и благосостояние. Например, Моррису Смитсу, освоившему правила ведения боя за рубежом, удалось стать одним из лучших кикбоксеров мира и одним из наиболее известных коронованных «долгожителей» среди чемпионов в тяжелом весе.

Полноконтактный кикбоксинг

В начале 1970-х годов возникла новая разновидность каратэ — фулл-контактное каратэ. Этот вид боевых единоборств допускал ношение специальных щитков, изготовленных из резины по форме рук и ног, что делало возможным нанесение ударов по телу противника. Так вскоре появился американский кикбоксинг, который иногда называют полноконтактным каратэ.

С течением времени правила поведения боев практически не изменились, если не считать нововведения в области экипировки спортсменов. Раньше бойцы носили специальные резиновые протекторы на руках. В наше время им на смену пришли боксерские перчатки, которые являются обязательной частью снаряжения кикбоксера; они подбираются в зависимости от весовой категории спортсмена. Бойцы, выступающие в весовой категории 160 фунтов (ок. 73 кг) и более, должны носить перчатки весом 10 унций (ок. 280 г), а те, кто соревнуется в весовой категории ниже 160 фунтов — перчатки весом 8 унций (ок. 220 г). Также все бойцы обязаны использовать щитки на голень, футы, паховый протектор и капу для защиты зубов.

Продолжительность боя, которая определяется количеством раундов в нем, в режиме фулл-контакт может варьироваться в зависимости от уровня соревнований. Бой на звание чемпиона мира длится двенадцать раундов, в то время как количество раундов в соревнованиях претендентов может изменяться от четырех до десяти. В фулл-контактном кикбоксинге правила похожи на правила бокса, и к тому же разрешены все удары ногами выше пояса. Удары по ногам запрещены. Кроме того, в каждом раунде спортсмен должен в обязательном порядке нанести противнику не менее



Что есть что

Какого спортсмена можно считать **чемпионом мира**? Это зависит от многих факторов... Звание чемпиона мира присваивается спортсменам официальными спортивными организациями. Зачастую один и тот же боец является чемпионом мира одновременно по версиям нескольких официальных спортивных организаций.



Что есть что

Претендентом является боец, получивший мировое признание, или боец, ожидающий боя на звание чемпиона мира.

восьми результативных ударов ногами. В противном случае он будет оштрафован на одно очко за каждый ненанесенный удар. Результативными считаются только те удары, которые достигли цели, иначе вы также теряете одно очко.

Лишь от вас, от ваших навыков и вашей техники зависит, сможете ли вы гордо взойти на ринг и похвастаться поясом чемпиона. Готовясь к соревнованиям, вы должны учесть, что правила проведения боев в режиме фулл-контакт строго регламентируют уровень нанесения ударов ногами, ограничивая ваши цели областями, располо-

женными выше линии талии. Поэтому руки должны стать вашим лучшим оружием. Большинство соревнований по кикбоксингу в Соединенных Штатах и Канаде на любительском уровне проходят по правилам проведения боев в режиме фулл-контакт. При проведении же профессиональных поединков за рубежом придерживаются международных правил ведения боев.

Правила проведения боев по кикбоксингу в соответствии с американскими стандартами:

- В каждом раунде спортсмен должен нанести не менее восьми результативных ударов ногами.
- Продолжительность раундов составляет 2 минуты; перерыв для отдыха между раундами — 1 минута.
- Бои на звание чемпиона мира длятся 12 раундов.
- Все удары ногами должны наноситься выше линии талии.
- Удары коленями запрещены.
- Боксерские перчатки, щитки на голень, паховые протекторы, футы и капа являются обязательными атрибутами снаряжения спортсменов, без которых они не допускаются на ринг.

Международные правила

Большинство спортсменов предпочитают участвовать в международных соревнованиях, которые обычно имеют большой призовой фонд. Это, безусловно, хороший стимул. Кроме того, эти соревнования проводятся по единым международным правилам, что также способствует расширению круга участников соревнований. Поэтому мы рекомендуем вам изучить оба свода правил (как правила проведения боев в режиме фулл-контакт, так и международные правила), чтобы расширить свои возможности и выступать на соревнованиях в различных странах мира.

Поединки на звание чемпионов мира, проводимые в Соединенных Штатах и Европе, состоят из 12 раундов. Длительность раунда составляет 2 минуты, пере-

рыв на отдых — 1 минуту. В соответствии с международными правилами, каждый спортсмен, выходящий на ринг, должен иметь следующее защитное снаряжение: боксерские перчатки весом, установленным в соответствии с его весовой категорией, паховый протектор и капу для защиты зубов. На соревнованиях этого уровня такие элементы спортивного снаряжения, как футы и щитки для голени, не являются обязательными.

Основным отличием правил проведения боев в режиме фулл-контакт от международных правил является то, что в соответствии с международными правилами спортсмены могут наносить удары ногами по всему телу без ограничений. Например, вы можете наносить удары по ногам противника, что, безусловно, может значительно увеличить шанс на победу. Вы также можете нанести столько ударов ногами, сколько сочтете нужным, так как международные правила не оговаривают количество обязательных ударов в течение раунда. Бои по международным правилам, позволяющим наносить удары с применением гораздо большего диапазона углов атаки, очень сложны и требуют большого напряжения, выносливости и стойкости.

Международные правила проведения соревнований по кикбоксингу:

- Количество ударов ногами в течение раунда не регламентировано правилами.
- Удары ногами можно наносить по всему телу, за исключением паховой области.
- Длительность раундов составляет 2 минуты; перерывы на отдых между раундами — 1 минута.
- Матчи на звание чемпиона мира длятся 12 раундов.
- Боксерские перчатки, паховый протектор и капа для защиты зубов являются обязательными элементами снаряжения спортсменов, выходящих на ринг.
- Щитки на голень и футы являются необязательными атрибутами снаряжения и могут использоваться по желанию спортсмена.

Другие международные правила

Часто соревнования в странах Азии и Европы проводятся по несколько иным международным правилам. Например, поединки среди профессионалов, включая и бои на звание чемпиона мира, состоят из пяти раундов, каждый раунд длится три минуты, перерыв на отдых — 1 минута.

Требования к снаряжению бойцов в соответствии с этими правилами не отличаются оригинальностью: те же боксерские перчатки, тот же паховый протектор и капа. Щитки для голени и футы вы можете использовать по своему усмотрению. Большинство бойцов предпочитают драться босиком, но некоторые оборачивают вокруг лодыжек ткань белого цвета, чтобы обеспечить суставам некоторую поддержку.

И те и другие международные правила разрешают нанесение всех видов ударов ногами и руками по всему телу. Под запрет не попадают даже удары коленя-



Что есть что

Захват головы — это вид клинча, который является отличным способом лишить противника равновесия.

ми и, более того, при нанесении этих ударов допускается захват и удержание головы соперника в клинче в течение 3—5 секунд.

- Допускаются удары коленями.
- Боксерские перчатки, паховый протектор и капа для защиты зубов являются обязательными атрибутами снаряжения спортсменов.
- Щитки на голень и футы являются необязательными средствами защиты и могут использоваться по желанию спортсмена.

- Правилами не предусмотрен обязательный минимум нанесения ударов ногами в раунде.
- Разрешены удары ногами по всему телу, кроме паховой области.
- Длительность раундов составляет 3 минуты; перерывы на отдых — 1 минуту.
- Все поединки, независимо от уровня соревнований, длятся пять раундов.

Муай-тай

Муай-тай — самая жестокая разновидность кикбоксинга. Его родиной считается Таиланд, поэтому часто муай-тай называют тайским боксом. Любой кикбоксер, пожелавший драться по правилам муай-тай, может принять участие в этих соревнованиях, но... для этого ему придется отправиться в Таиланд. Правда, время от времени находятся спонсоры, которые организуют единичные поединки по правилам муай-тай в Японии, Европе и даже в Соединенных Штатах, но это случается чрезвычайно редко.

В тайском боксе тоже существуют как обязательные к применению, так и необязательные элементы защиты. К обязательным относятся паховый протектор и боксерские перчатки; к необязательным — капа для защиты зубов, ее боец может использовать или не использовать по-своему усмотрению. Очень интересная деталь: футы и щитки для голени запрещены правилами.

Все бои, включая поединки за престижные звания и титулы, длятся пять раундов, каждый по 3 минуты. Правила тайского бокса допускают нанесение любых самых жестоких, даже варварских ударов руками, ногами и коленями по всему телу (кроме паховой области), что делает эту разновидность кикбоксинга чрезвычайно негуманной. Также разрешены удары локтями и захват шеи противника. Применяя захват, спортсмен лишает своего соперника равновесия, которое, как вы помните, является основой основ всего кикбоксинга; лишив противника баланса, вы можете нанести более эффективный удар коленом или повалить его на ринг.

Иногда за пределами Таиланда проводятся подобные поединки, но правила их проведения несколько отличны от сугубо традиционных правил, характерных для Таиланда. В таких поединках удары локтями находятся под запретом.

Правила муай-тай:

- Правилами не предусмотрен обязательный минимум нанесения ударов ногами в раунде.
- Разрешены удары ногами по всему телу, кроме паховой области.
- Длительность раундов составляет 3 минуты, с 2-минутными перерывами на отдых.
- Все поединки, независимо от уровня соревнований, длятся 5 раундов.
- Допускается нанесение ударов коленями.
- Разрешено нанесение ударов локтями.
- Боксерские перчатки и паховый протектор являются обязательными элементами защитного снаряжения бойцов.

Пять самых крупных и известных организаций кикбоксинга

Цель различных ассоциаций, организаций и федераций состоит в том, чтобы объединить любителей кикбоксинга во всем мире. Эти организации спонсируют соревнования по кикбоксингу как на региональном и национальном, так и на международном уровнях. Официальные организации приносят в спорт ту иерархию и организованность, которая и превращает любительский спорт в серьезный вид деятельности, ставя его на профессиональный уровень. Они устанавливают правила проведения соревнований, в том числе количество раундов, составляющих бой, и их продолжительность; определяют весовые категории для бойцов и их разряды; устанавливают норму оплаты для судей и рефери, а также их квалификацию. Существование подобных организаций дает спортсменам разных стран мира возможность конкурировать друг с другом так же, как это происходит и в других видах традиционных боевых искусств. Активная привязанность к спорту создает дух товарищества и единства среди кикбоксеров, это поддерживает кикбоксинг на высоком уровне, делая его ярким и привлекательным явлением. Есть много организаций по кикбоксингу, но мы хотим привести вам список самых крупных и наиболее известных, которые активно развивают этот великолепный вид спорта:

WKA (World Kickboxing Association) — Всемирная ассоциация кикбоксинга является самой престижной организацией кикбоксинга в мире. Она устанавливает международные правила классического кикбоксинга и осуществляет контроль за их соблюдением.

ISKA (International Sport Kickboxing Association) — Международная спортивная ассоциация кикбоксинга устанавливает правила проведения соревнований в режиме фулл-контакт, а также правила проведения международных соревнований.

WKC (World Kickboxing Council) — Всемирный совет по кикбоксингу дает официальное разрешение на проведение турниров и соревнований по международным правилам и по правилам проведения соревнований в режиме фулл-контакт как на территории США, так и на территории Европы.

IKF (International Kickboxing Federation) — Международная федерация кикбоксинга дает официальное разрешение на проведение турниров и соревнований по международным правилам, правилам проведения боев в режиме фулл-контакт, включая и проведение соревнований по правилам муай-тай за пределами Таиланда.

USAKA (The United States Amateur Kickboxing Association) — Ассоциация любителей кикбоксинга Соединенных Штатов санкционирует проведение турниров и соревнований по кикбоксингу только на территории Соединенных Штатов Америки.



Знаете ли вы?..

WKA — это самая старая из официальных организаций, которая первой получила международное признание. В США PKA (Профессиональная ассоциация кикбоксеров) спонсировала первый матч по кикбоксингу. Позднее правопреемником PKA стала ISKA.

Собираетесь в профессионалы?..

Итак, вы считаете, что вы уже выплатили все «долги» любительскому кикбоксингу и жаждете перейти в стан профессионалов? Это не так просто сделать, как вам кажется. Вы должны быть отменным бойцом, находиться на пике своей спортивной карьеры и к тому же быть достаточно организованным человеком.

Организационный вопрос является очень важным вопросом, поэтому для начала необходимо найти хорошего менеджера, который поможет вам вести все ваши дела и грамотно организует спортивную карьеру. Главные его задачи заключаются в том, чтобы обеспечить вас достаточным количеством поединков и побеспокоиться о своевременной оплате за них. Вы должны быть готовы к тому, что менеджер — это тот человек, который зарабатывает на вас, что, в свою очередь, является для него стимулом для продуктивной работы. Большинство менеджеров забирает себе от 10 до 30% всего денежного приза, полученного вами в различных соревнованиях, матчах и турнирах.

Нет никакого сомнения в том, что хороший менеджер способен сыграть большую роль в становлении вашей спортивной карьеры. Однако мы хотим предостеречь вас: вы должны найти такого менеджера, который в погоне за деньгами не будет забывать и о вашем здоровье, и о вашем благосостоянии. Конечно, если вы не очень занятой человек и располагаете достаточным количеством свободного времени, вы можете и сами справляться с этой задачей.

Получи лицензию

В Америке в большинстве штатов для участия в соревнованиях требуется специальная лицензия, которая выдается Государственной спортивной комиссией или Государственным управлением по вопросам трудовой занятости. Звучит глупо, не правда ли? Но тем не менее все бойцы, желающие принять участие в турнирах с призовым фондом, должны быть зарегистрированы в штате, где проводятся соревнования. Данная ситуация напоминает ситуацию с водительскими правами: в каждом штате предъявляются свои особенные требования.

Также вы должны пройти полное медицинское обследование и получить у врача документ, подтверждающий вашу способность принимать участие в соревнованиях; необходимо также представить справки о том, что вы не больны гепатитом, СПИДом и не ВИЧ-инфицированы. Ваша лицензия является гарантией того, что вы прошли полное медицинское освидетельствование и не представляете опасности для других бойцов как носитель опасных заболеваний, передающихся через кровь. Так как кикбоксинг является довольно травматичным видом спорта, в котором часто травмы сопровождаются обильным кровотечением, очень важно защитить бойцов от возможного заражения этими опасными заболеваниями. И не забывайте, что вы должны быть заинтересованы в выполнении этих правил не меньше других бойцов.

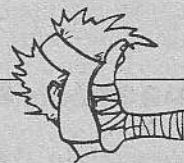
Кроме того, что лицензия — это гарант полного здоровья и отсутствия у бойца инфекционных заболеваний, она также является и сдерживающим механизмом для слишком пылких и темпераментных кикбоксеров, так как за несоблюдение правил, в зависимости от вида допущенных нарушений, они могут быть оштрафованы или даже лишены лицензии и денежного приза. При этом власти штата вовсе не обязаны возвращать лицензию и, как мы уже сказали, имеют полное право удерживать с бойца некоторый процент призового фонда.

В сферу компетенции Государственной спортивной комиссии входит и осуществление контроля за деятельностью организаторов соревнований, которые финансируют турниры, несут ответственность за их безопасность и гарантируют соблюдение правил традиционного кикбоксинга. Организаторы соревнований



Что есть что

Деньги, выплачиваемые профессионалам за каждый проведенный бой, — это деньги из призового фонда, сумма которого определяется еще до боя. Большинству профессионалов-новичков платят за количество проведенных раундов. Например, если предстоящий бой состоит из пяти раундов, и за каждый раунд вам платят 100 долларов, то в качестве приза вы получите 500 долларов.



Напутствие бойцам

Очень плохо, если вы лишитесь своей лицензией! Если вы потеряете ее в одном из штатов, вам вряд ли удастся получить лицензию в любом другом.



Фишки кикбоксинга

Большинство рефери — это бывшие кикбоксеры. Они должны превосходно знать правила и выдержать специальный экзамен на соответствие, который проводится властями штата или одной из официальных государственных организаций.

должны проследить за состоянием ринга и всего снаряжения, что сможет обеспечить вашу безопасность. Государственная комиссия удостоверяется в том, что поединки проходят на законном основании и организатор платит бойцу деньги за участие в них. Рефери тоже должны иметь государственную лицензию на свою деятельность, а государственная комиссия, в свою очередь, несет ответственность за назначение рефери на определенные соревнования и поединки.

№ 1 в мире

Теперь мы подходим к рассмотрению самого престижного в мире соревнования —

это гран-при K-1. Буква K является аббревиатурой стилей кикбоксинга — каратэ, кунг-фу и кен-по, а номер 1 символизирует лучшего в мире бойца. K-1 является детищем японского мастера по каратэ и кикбоксингу Казуиоши Иший, мечтой которого была организация единых соревнований по всем самым известным и смелым видам боевых единоборств, куда бы вошли такие дисциплины, как кикбоксинг, каратэ, кунг-фу, таэквондо, кен-по и муай-тай. На сегодняшний день именно K-1 определяет лучшего в мире кикбоксера.

Упрощенные правила

Обычно турниры продолжаются несколько дней; организаторы турнира решают, какое звание или титул получит его победитель. Схема организации турнира K-1 имеет несколько иную структуру. В соревнованиях участвуют только восемь спортсменов, все поединки проводятся в один день и длятся 3 раунда по 3 минуты каждый. При этом не разрешены удары локтями, и все бойцы во время боя должны использовать боксерские перчатки весом 10 унций. После боев утомленный победитель коронуется как чемпион.

Правила проведения K-1:

- Не существует никаких ограничений или особых требований в отношении минимального количества ударов ногами за один раунд.
- Удары ногами разрешены по всему телу, кроме паховой области.
- В боях на звание чемпиона K-1 длительность раундов составляет 3 минуты, перерыв на отдых — 1 минуту.
- Удары коленями разрешены.
- Удары локтями запрещены.
- Боксерские перчатки, паховый протектор и капа для защиты зубов являются обязательными элементами снаряжения спортсменов.

К-1-мания

Турнир К-1 дебютировал в 1993 году; он имел колоссальный успех и привлек спортсменов из многих стран мира, в том числе из Голландии, Соединенных Штатов, Таиланда, Австралии и Японии. Поскольку отдача от этих соревнований превзошла все ожидания, их число стало возрастать ежегодно, и на сегодняшний день под эгидой К-1 проходит около 10 поединков в год. И хоть не все эти соревнования являются турнирами, тем не менее бойцы, принимающие участие в них, имеют реальную возможность продемонстрировать свое мастерство.

Подобные поединки проводятся по всему миру, но самые крупные и престижные из них организуются в Японии, где и учреждается самый большой призовой фонд. Победители соревнований К-1 из США и Европы съезжаются в Японию, чтобы принять участие в турнире гран-при К-1.

Турниры К-1 в Японии держат пальму первенства среди всех видов соревнований по боевым единоборствам и являются зрелищем № 1 в национальном масштабе. Это можно считать большим достижением в стране, где испокон веков очень любят и чтят боевые искусства. Ярким подтверждением этого является тот факт, что во время проведения турниров гран-при К-1 трибуны токийской крытой спортивной арены, вмещающие 80 000 зрителей, забиты до отказа; еще большее количество людей смотрят их по платному каналу, транслирующему турниры в прямом эфире. Бойцы турниров гран-при К-1 в Японии столь же популярны, как и кинозвезды в Соединенных Штатах. Они становятся объектами всеобщего поклонения.

Европейцы всегда любили кикбоксинг, и теперь, когда поединки под эгидой К-1 стали проводиться и за пределами Японии, его популярность многократно возросла. Сегодня, благодаря зрелищности К-1, кикбоксинг постепенно становится общенациональным увлечением во многих странах мира, и даже в Соединенных Штатах (первый проведенный турнир наглядно продемонстрировал это). Теперь дело пошло еще дальше: американская аудитория, которая всегда очень любила традиционные боксерские поединки, кажется, в последнее время стала отдавать предпочтение кикбоксингу.

Первый приз на турнире гран-при К-1 составляет 300 000 долларов, что значительно больше, чем на любых других соревнованиях или турнирах по кикбоксингу. С каждым годом размер призового фонда увеличивается, становясь все больше и больше. Поэтому нет ничего удивительного, что все бойцы, принимающие участие в К-1, получают денежное вознаграждение: это можно расценивать как компенсацию за участие в достаточно жестоких боях.



Фишки кикбоксинга

Турниры К-1 — это самое большое событие в мире кикбоксинга; они привлекают чемпионов со всего мира. Победители К-1 в Америке и К-1 в Европе едут на турнир гран-при К-1 в Японию. Первый приз в этом турнире составляет около 300 000 долларов — это большие деньги!

Я хочу участвовать в К-1

Если вы молодой перспективный кикбоксер и весите не менее 200 фунтов, то у вас есть все шансы быть приглашенным на К-1. Да, вы поняли правильно: в кикбоксинге, как и в традиционном боксе, славы и известности добиваются лишь «тяжеловесы». Звучит несправедливо, не правда ли? Но факт остается фактом, и мы не в силах изменить сложившиеся традиции. Однако вам не стоит отчаиваться. Есть и другие соревнования для спортсменов легких весовых категорий, типа К-2 для бойцов полутяжелого веса и К-3 для бойцов средней весовой категории. Ходят даже слухи об учреждении К-турниров для женщин.

Чтобы получить возможность участвовать в К-1, вы должны заработать себе имя, активно сражаясь в различных соревнованиях и турнирах. А для того, чтобы получить столь престижное приглашение на гран-при К-1, недостаточно быть хорошо известным кикбоксером: необходимо также участвовать в других турнирах К-1 и одерживать на них победу. Но знайте: К-1 раскрывает большие возможности для молодых бойцов; а приглашение на гран-при К-1 — это уже большая честь для спортсмена!

Будь начеку — случиться может всякое...

На каждую счастливую спортивную судьбу приходится сотни неудачливых судеб. Обращаясь к вам, молодые бойцы, хочется сказать: оставайтесь романтиками, мечтайте и всегда следуйте за своей мечтой, но не забывайте, что в кикбоксинге, как и в жизни, существует обратная сторона медали. Кикбоксинг, являясь довольно суровым видом спорта, может преподнести вам и неприятные сюрпризы, поэтому, если вы заранее психологически подготовите себя к ним, вам будет легче справиться.

Ваш менеджер

Будет замечательно, если вы сможете найти себе такого менеджера, который искренне будет защищать ваши интересы. Но прежде чем остановить свой выбор на одной из кандидатур, обязательно поговорите с претендентом о своей спортивной карьере, выслушайте его соображения, рассмотрите предложенный им стратегический план, оцените его квалификацию и убедитесь в том, что он действительно имеет связи в спортивном мире и сможет обеспечить вас достаточным количеством поединков и рекламой, которая будет способствовать вашему росту.

Money, Money, Money

Несмотря на ту бьющую в глаза роскошь и размах, с которыми проводятся все значительные поединки, их призовой фонд не так велик, как многие полагают. Поэтому те молодые бойцы, которые думают, что большие деньги находятся совсем рядом, не подозревают о том, как долгий путь к высоким гонорарам.

Будучи бойцом, вы, вероятно, будете искать возможность дополнительного заработка до тех пор, пока не утвердитесь на ринге. Участие в соревнованиях и поединках отнимает много времени и сил, но они вряд ли станут вашим ос-

новным источником доходов. Вы можете совмещать спортивную карьеру с тренерской работой до тех пор, пока не преуспеете на бойцовском поприще. Или, возможно, вам следует рассмотреть перспективу «гастролей» за границей, где за участия в соревнованиях вы можете выручить гораздо больше денег. Япония — лучший выбор; постарайтесь привлечь к себе внимание японских менеджеров — они могут предложить вам принять участие в соревнованиях, проводимых в Стране восходящего солнца. К тому же зачастую все расходы, связанные с этим путешествием, берет на себя приглашающая сторона.

Не торопитесь отчаиваться! Мировые спортивные тенденции таковы, что недалек тот час, когда кикбоксинг окажется на гребне волны, и у нас в Соединенных Штатах появятся новые возможности и вырастут призовые фонды на соревнованиях. Ведь не даром не так давно всемирно известный организатор боксерских матчей Дон Кинг перед одним из матчей Эвандера Холифилда устроил поединок по кикбоксингу. С такой рекламой, кто знает, что может произойти в будущем? Возможно, кикбоксинг станет следующим суперспортом, привлекающим к себе огромное количество зрителей!

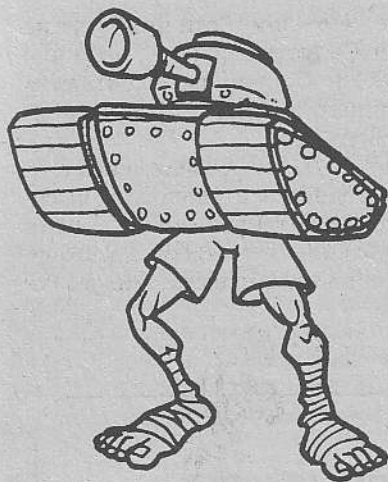
Не говори «гоп», пока не перепрыгнешь

Не позволяйте своей руке выписать тот чек, который вы не сможете оплатить.

Гипертрофированное эго может сильно навредить вашей спортивной карьере. Ранний успех на ринге может вскружить голову и вселить в вас чрезмерную самонадеянность. Это приведет к тому, что в следующий раз вы откусите больше, нежели сможете проглотить. Выходя на ринг, помните: лучше быть волком в шкуре овцы, чем овцой в волчьей шкуре.

Что вам следует знать

- Для того, чтобы ощутить вкус настоящей борьбы, совсем необязательно становиться профессиональным спортсменом; вы вполне можете реализовать свой потенциал в рамках любительских соревнований.
- Продолжительность боев на любительских турнирах может варьироваться от 4 до 12 раундов продолжительностью в 2 минуты каждый. Перерыв для отдыха между раундами, независимо от их количества, составляет 1 минуту.
- Будучи профессиональным кикбоксером, вы можете выступать в соревнованиях по трем различным сводам правил ведения боя: американским (режим фулл-контакт) или двум разновидностям международных правил. Также (в редких случаях) существует возможность испытать свои силы в соревнованиях, проводимых по правилам муай-тай (или тайского бокса).
- Пять основных организаций кикбоксинга — WKA (Всемирная ассоциация кикбоксинга), ISKA (Международная спортивная ассоциация кикбоксинга), WKC (Всемирный совет по кикбоксингу), USAKA (Ассоциация любителей кикбоксинга Соединенных Штатов) и IKF (Международная федерация кикбоксинга).
- Турниры K-1 призваны выявить лучшего кикбоксера в мире. Все бойцы, приглашенные для участия в этих соревнованиях, могут заработать приличные деньги.



Совершенная самозащита

В этой главе

- Психологически готовим себя к возможному нападению
- Три уровня опасности
- Доверься своим инстинктам
- Регулярный тренинг

Рождественские каникулы! Как многообещающе звучат эти слова и сколько приятных сюрпризов таят они в себе! Вы долго ждали этих праздничных дней, и сейчас, в канун Рождества, вам необходимо сделать покупки, чтобы порадовать своих родных и близких. Конечно, вас не очень радует перспектива провести весь день в магазине, где накануне большого праздника всегда «аншлаг». Тем не менее вы садитесь в свой автомобиль и отправляетесь в «шопинг-марафон».

Как обычно бывает в такие дни, подъехав к супермаркету, вы с досадой обнаруживаете, что единственное свободное место, где бы вы смогли припарковать свой автомобиль, — самое удаленное от супермаркета. Но через некоторое время вы, целиком и полностью поглощенная покупками, забываете об этой неудаче. Вам предстоит купить не менее 10 подарков для членов семьи и около 20 — для самых близких друзей, а поскольку до этого момента вы еще не купили ни одного, шопинг занимает у вас достаточно много времени.

Наконец миссия выполнена, и вы, нагруженная огромным количеством больших и маленьких пакетов, сулящих много приятных моментов вашим близким, спешно покидаете магазин, который, с учетом позднего времени, готовится к закрытию. Теперь вам необходимо как можно быстрее добраться до дома,

чтобы успеть красиво завернуть подарки, прежде чем ваши гости придут на рождественский ужин. Уже очень поздно, на город опустилась ночь, на улице беспросветная тьма, вокруг нет ни одной живой души. Сложившаяся ситуация вовсе не располагает к прогулке под луной, а ваш автомобиль, как назло, припаркован в самом отдаленном от супермаркета месте.

Где-то глубоко внутри вы чувствуете, что добираться до автомобиля через темную и совершенно безлюдную автостоянку с руками, занятыми покупками, не совсем хорошая идея. Но все эти неупакованные подарки... К тому же в холодильнике лежит все еще замороженная индейка... И дома беспорядок... В общем, второпях вы отбрасываете все дурные мысли, и в предвкушении веселого и счастливого Рождества продолжаете свой путь.

А что, если...

Но опасность имеет обыкновение подстерегать именно тогда, когда ее меньше всего ожидают. Представьте себе, что к вам приближается член банды головорезов, для которого вы являетесь лишь объектом наживы и ваша жизнь в сравнении с вожделенными пакетами в ваших руках — ничто. Что предпримете вы, оказавшись в подобной ситуации, во имя спасения своей жизни?

Итак, добро пожаловать в нашу трехступенчатую программу самозащиты, где вы освоите основные приемы самообороны. Но так как стать кикбоксером или овладеть навыками самозащиты за один вечер невозможно, сначала следует поговорить о том, как психологически подготовить себя к ситуациям типа «а что, если...».

Вы, вероятно, полагаете, что, чтобы защитить себя, вполне достаточно иметь на вооружении приемы кикбоксинга. Но действительность такова, что, выступая в роли потенциальной жертвы, вы никогда не будете знать наверняка, что творится в голове нападающего и что именно он собирается сделать. Вы должны быть готовы ко всему, так как вряд ли стоит рассчитывать на то, что он будет драться согласно международным правилам кикбоксинга. Программа самозащиты включает в себя специфические, специально разработанные для таких случаев приемы и удары, которые помогут вам оказать сопротивление, даже если вы уже сбиты с ног и находитесь на земле.



Фишки кикбоксинга

Во многих районных полицейских отделениях существуют курсы самообороны. К тому же большинство полицейских сходятся во мнении, что навыки боевых искусств — это то, что действительно может обеспечить вам необходимую степень защиты при нападении. Но мы считаем, что голая техника владения приемами, — это еще не все в критической ситуации; не менее важен психологический настрой, поэтому вы должны мысленно готовить себя к тому, что однажды может с вами случиться.

Эта неумолимая статистика

Если вы думаете, что защищены от преступников только потому, что живете в хорошем и благополучном районе, то заблуждаетесь. Приличный уровень до-

ходов отнюдь не является гарантией безопасности. И если пуля убийцы настигла президента Соединенных Штатов, имевшего лучшую в мире охрану, то вы, конечно, вряд ли можете чувствовать себя в безопасности на все сто процентов.

Фактор близости дома тоже нельзя считать сильным аргументом в пользу вашей безопасности, так как, по статистике, каждое четвертое тяжкое преступление совершается именно около дома жертвы, почти половина преступлений происходит в пределах мили от дома и 73% от общего количества преступлений — в радиусе пяти миль. Согласно данным Министерства юстиции США, лишь 4% пострадавших были настигнуты злоумышленниками на расстоянии более 50 миль от дома.

Следует отметить также, что в США каждую минуту совершается несколько грабежей, сопровождающихся насилием, избиений, изнасилований, сексуальных домогательств, домашних краж и угонов автомобилей. Поэтому никто не может быть застрахован от того, что он не станет следующей жертвой. Имейте в виду и тот факт, что не все преступления происходят под покровом ночи. Большинство своих «подвигов» преступники совершают именно днем, между 9:30 и 14:30, когда вас нет дома.

Мысль об изнасиловании многие женщины гонят от себя прочь, считая, что подобное может случиться с кем угодно, но только не с ними. Но статистика неумолима: каждая третья женщина становится жертвой сексуального насилия хотя бы один раз в жизни, причем произойти это может где угодно: и дома, и в школе, и на вечеринке... Чтобы подвергнуться сексуальному нападению, совсем не обязательно оказаться в местах повышенного риска, таких как, например, темная пустынная улица или парк — это может произойти в привычной и знакомой вам обстановке. Треть всех жертв подверглись насилию в собственном доме, и более чем в половине случаев жертвы были знакомы со своими насильниками.

Факты говорят о том, что опасность может подстергать нас совсем рядом, но это не значит, что ваша жизнь теперь должна превратиться в настоящий кошмар, а чувство страха стать постоянным вашим спутником. Вы сможете лучше справиться со сложными ситуациями, если заранее будете готовы к ним и иметь в своей голове конкретный план действий.



Фишки кикбоксинга

Далеко не все преступления совершаются под покровом ночи. Большинство квартирных краж происходит между 9:30 и 14:30, когда люди находятся на работе. Прежде чем пойти на преступление, грабители часто следят за домами своих потенциальных жертв, чтобы выявить, когда они находятся дома и когда покидают его.

Первым делом...

Не давайте своим инстинктам от ворот поворот, не игнорируйте свой внутренний голос. Если он говорит вам, что не следует пускаться в долгий путь к своему автомобилю по безлюдной темной улице, не делайте этого. Прислушивайтесь к себе и своим чувствам! Идя по пустынной улице в темное время суток с большим количеством пакетов с покупками в руках, вы становитесь весьма соблазнительным объектом в глазах грабителей. А если при этом вы еще

и молитесь Богу о том, чтобы с вами не произошло ничего дурного, то этот исходящий от вас «сигнал» наверняка будет перехвачен потенциальным преступником, и трактоваться им он будет приблизительно так: «Я боюсь! Я — жертва! Иди и ограбь меня!» Что же предпринять в подобной ситуации? Есть несколько способов решения этой проблемы, например, вы можете обратиться к службе безопасности супермаркета или позвонить 911. Но сначала вам следует войти в так называемый психологический режим готовности.

Белый режим

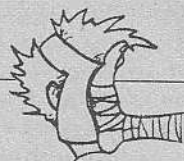
Потенциальный грабитель может легко выделить из толпы свою потенциальную жертву, так как в большинстве случаев мы, пешеходы, передвигаемся по городу, не замечая ничего, что происходит вокруг нас, дальше расстояния вытянутой руки, а значит, находимся в белом режиме опасности. Другими словами, это значит, что вы не видите вокруг себя ничего, кроме пакетов с бакалейными товарами, находящимися у вас в руках и ваших детей, и не слышите ничего, кроме сотового телефона у вашего уха.

Поэтому даже если вы заметите приближение потенциального грабителя, то у вас просто не хватит времени, чтобы адекватно среагировать на его действия. И если вы застигнуты врасплох, как часто это бывает, и головорез уже вторгся в ваше личное пространство, то ваши действия в этом случае можно будет квалифицировать как действия жертвы, а не человека, который знает, как бороться с преступником, и готов к этому. Поэтому тактика хулиганов обычно сводится к тому, чтобы выбрать жертву из числа тех, кто кажется полностью отрешенным от происходящего.

Для «плохих ребят», которые чувствуют жертву на расстоянии до одной мили, сигналом к действию будет ваш рассеянный взгляд, направленный в никуда, или неуверенная походка с опущенной вниз головой. Вы можете пройти мимо того, кто собирается напасть на вас, и не обратить на него никакого внимания, в то время как он будет притворяться, что возится с дверцей своего автомобиля. В действительности он будет внимательно наблюдать за вами: за тем, как вы говорите по сотовому телефону или возитесь с ключами автомобиля, открывая его дверцу. Что же может произойти дальше? Скорее всего он выхватит вашу сумку или что-либо другое из ценных вещей и «сделает ноги», в то время как вы будете рассеянно разглядывать трещины на асфальте и задаваться вопросом: «Что же все-таки произошло?»

Желтый режим

Если вы чувствуете, что вам не стоит самостоятельно добираться до автомобиля, обязательно вызовите службу безопасности супермаркета и попросите про-



Напутствие бойцам

Если, идя по улице, вы не видите вокруг себя ничего дальше кончика собственного носа, то вы автоматически подпадаете под так называемый **белый режим опасности**. Иначе говоря, с точки зрения «плохого парня», вы — превосходная цель для нападения.

водить вас или дождитесь группу людей, направляющуюся в нужную сторону, и, примкнув к ней, преодолите опасный отрезок пути. Вы также в качестве крайней меры можете вызывать полицию. Конечно, претворение в жизнь всех этих мер безопасности займет у вас гораздо больше времени, нежели спринтерский рывок до автомобиля, но ваша жизнь — а порой речь может идти именно о ней — того стоит.

Будьте внимательны к тому, что происходит вокруг вас: выходя из здания, остановитесь на минутку и хорошо осмотритесь, прежде чем направиться к своему автомобилю.



Что есть что

Люди, которые держат под контролем все то, что происходит в поле их зрения, и ведут себя в соответствии с **желтым уровнем опасности**, не похожи на жертву. Этот путь для вас!



Что есть что

Если злоумышленник преградил вам дорогу, то это значит, что вы уже попали в довольно неприятную ситуацию, которая соответствует **красному режиму опасности**. Как вы собираетесь выкручиваться из сложившейся ситуации и что собираетесь предпринять, чтобы остаться целым и невредимым? Вы заранее должны иметь хорошо продуманный план действий, который значительно увеличит ваши шансы на благоприятный для вас исход.

Именно так ведут себя люди, в чьи профессиональные обязанности входит обеспечение безопасности, даже когда они не находятся при исполнении служебных обязанностей. Они живут и действуют в соответствии с **желтым уровнем опасности**, а поэтому не похожи на потенциальную жертву.

Если вы все-таки решились самостоятельно преодолеть опасное расстояние, то по пути к автомобилю продолжайте внимательно осматриваться вокруг себя и отмечайте все то, что выходит за рамки обычного. Держитесь уверенно, идите целенаправленно и обязательно держите в поле зрения окружающее вас пространство и людей, тогда у вас будет намного больше шансов защитить себя. Конечно, эта тактика поведения не является стопроцентной гарантией защиты от нападения, но по крайней мере, увидев приближающегося к вам человека, вы сможете подготовить себя к следующему возможному своему шагу.

Стиль поведения, соответствующий желтому уровню опасности, часто называют состоянием **пре-готовности**. Он подсознательно дает понять потенциальному противнику: «Ты не сможешь незаметно подкрасться ко мне!» И если вы случайно встретитесь взглядом с «плохим парнем», то он подумает, что вы — «крепкий орешек». Зачем ему нападать на человека, который может защитить себя? Это достаточно проблематично: «Я могу напасть на нее, но она уверенно держится... Лучше не стоит, она похожа на бойца».

Красный режим

Так что же вы все-таки собираетесь делать в случае, если грабитель, покусившись на ваши покупки, захочет отобрать их у вас? Может быть, вы скажете ему что-то, что тронет его черствое сердце и заставит отказаться от своих черных замыслов, например: «Знаете, весь день я делала покупки и очень устала. К тому же мне предстоит трудный день, так как завтра на праздничный ужин с индейкой должны прийти мои любимые маленькие племянники и племянницы, а дома у меня сплошной беспорядок. Поэтому, не будете ли вы настолько любезны, чтобы найти кого-нибудь другого для ваших целей?» Возможно, вам повезет, и ваш грабитель, сжалившись над вами, повернется и уйдет. Но реальность такова, что раз уж вы повстречались с грабителем, то этот день вряд ли станет одним из удачных дней в вашей жизни. Злоумышленник хочет завладеть вашим имуществом, вы же должны выйти из этой ситуации с минимальными потерями. Но это возможно лишь при условии, если вы заранее продумаете свои возможные действия в условиях красного уровня опасности.

А что, если...

Предположим, что вы, уютно завернувшись в одеяло, сладко спите в своем собственном доме и вдруг... шум на кухне. Он будит вас, заставляет прислушаться... с трудом отличая сон от реальности, вы слышите, как скрипит лестница под чьими-то шагами. Раздражающий звук звучит снова и снова, и убеждает вас в том, что кто-то поднимается наверх... в вашу спальню...

Или, возвращаясь домой на автомобиле поздней ночью, вы замечаете, что уже какое-то время за вами следует белый фургон. Вы наблюдаете за ним в зеркало заднего обзора и перед тем, как свернуть на довольно пустынную дорогу, ведущую прямо к вашему дому, обнаруживаете, что он снова висит у вас на хвосте...

Или вы бежите трусцой по той самой дорожке, по которой совершаете свои регулярные пробежки. Вы не подозреваете, что являетесь объектом пристального наблюдения и постепенно приближаетесь к зоне, где, наблюдая за вами, спрятался в кустах злоумышленник. Улучив момент, он бросается на вас из-за кустов и сбивает с ног. Еще мгновение — и вы, не понимая, что же случилось, уже лежите на земле...

В каждом из рассмотренных случаев у вас есть только два возможных варианта — либо вступить в схватку со злоумышленником, либо спастись бегством. Вы думаете, что можете принять вызов, брошенный вам судьбой, оказать достойное сопротивление и справиться с нападающим? Вы уверены? Возможно, лучше позвонить 911. Ваша задача — выйти из сложившейся ситуации живым и, желательно, невредимым. Но думать о том, как сделать это, вы должны не тогда, когда уже попали в опасную для вас ситуацию (в этот момент вам будет недосуг думать об этом), а заранее.

Еще раз проанализируйте описанные выше ситуации и напишите несколько возможных сценариев их развития. Немного пофантазировав, вы даже можете придумать собственные сценарии и рассмотреть свое поведение в них. Немно-



Что есть что

Что такое **регулярные тренировки**? Это повторение одних и тех же упражнений много-много раз. Занимаясь кикбоксингом два раза в неделю и посещая курсы по самообороне хотя бы один раз в год, вы обретете навыки, которые однажды могут спасти вашу жизнь. Довольно скоро это станет вашим образом жизни, вашим вторым «я».

го позже в этой главе мы дадим вам некоторые подсказки относительно вашей тактики поведения, которые, несомненно, помогут вам позаботиться о себе в опасной для жизни ситуации.

Регулярные тренировки

Кикбоксеры как на тренировках, так и в реальном бою, используют одни и те же движения — либо атакующие, либо оборонительные. Однажды Брюс Ли сказал: «Причиной эффективного поведения в критических ситуациях боксеров, кикбоксеров и борцов, в отличие от их коллег по «спортивному цеху», является то, что они дерутся в той же манере, в которой и тренируются». Эти слова таят в себе глубокий смысл. Поэтому очень важно снова и снова оттачивать свою технику

нанесения ударов, а также тех движений, которые однажды могут спасти вашу жизнь. Это и называется регулярными тренировками. Другими словами, ваши навыки, доведенные до автоматизма в спортивном зале, в опасной для жизни ситуации «всплывут» в голове помимо вашей воли и сделают свое дело.

Регулярные тренировки и методичные повторения — это ключ к тому, чтобы суметь выкрутиться в опасной ситуации. Чем больше вы тренируете свой разум и тело, обучая их во время тренировок по кикбоксингу, тем больше вероятности, что вы сможете применить эти навыки в уличной схватке. Чем больше вы наносите ударов руками, ногами и коленями — даже во время своих тренировок, — тем лучше вы будете подготовлены ко всякого рода неприятным и непредсказуемым ситуациям в реальной жизни на улице; постоянные тренировки обеспечивают усовершенствование защитных навыков, которые могут пригодиться вам в разных ситуациях.

Предчувствуя опасность...

Прислушивайтесь к себе и доверяйте своим инстинктам; не делайте того, что вызывает у вас внутренний дискомфорт или идет вразрез с предчувствиями. Если вы чувствуете, что кто-то следит за вами или преследует вас, то, вполне возможно, это соответствует действительности.

Подобного рода сигналы, исходящие изнутри, являются теми «красными флажками», которые стоит принять во внимание. К сожалению, мы привыкли отмахиваться от них — вспомните сценарий с рождественскими покупками, который мы обсуждали ранее: большинство из нас в данной ситуации просто побежит к автомобилю, даже при том, что ситуация потенциально опасна. Мы наперекор здравому смыслу разубеждаем себя и, вопреки предчувствию, идем навстречу опасности.

Нет никакого выхода!

Когда мы попадаем в опасную ситуацию, в нашей голове возникает вполне резонный вопрос: «Как мне выбраться из этой ситуации живым, целым и желательно невредимым?» Так вот, ваша цель — подготовить себя к подобного рода экссессам. Если вы подверглись внезапному нападению, то вашей первой реакцией должно быть: «О, у меня есть преимущество перед преступником — я имею четкий план действий!» Это может быть что угодно: если вы владеете навыками кикбоксинга, дайте ему в морду; можете плюнуть в него, постараться выцарапать глаза, симулировать эпилептический припадок, притвориться сумасшедшей или просто убежать с места происшествия. Но, предпринимая этот шаг, вы должны быть абсолютно уверены в своих силах и быть готовы сделать это.

Конечно, сначала вы, вероятно, будете парализованы охватившим вас страхом. Но спустя несколько секунд вы уже должны быть готовы приступить к реализации своего плана. Опасные для жизни ситуации непредсказуемы, поэтому лучше всего не попадать в них. И если вы сможете сохранить самообладание, остаться спокойным, хладнокровным и собранным, то вряд ли будете походить на жертву. Не дожидайтесь момента, когда окажетесь на земле, чтобы обдумать свой следующий шаг. В таком положении вы рискуете принять неправильное решение, или, что еще хуже, оказаться в положении жертвы, а значит, и действовать подобно ей.

Каждый человек в подобной ситуации выберет свой план действий. Главное — понять, что идея состоит в том, чтобы быть готовым ко всем возможным ситуациям «а если», которые могут произойти в реальной жизни.

Современные амазонки

Предположим, что вы делаете все верно, следуя нашим рекомендациям. Но вот вдруг произошло то, чего вы так боялись — вы реально оказались в опасной ситуации. Помогут ли вам обретенные на занятиях по кикбоксингу навыки? Нет, отнюдь, мы не призываем вас стать гладиатором, но вы должны рассердиться, и рассердиться настолько, чтобы суметь дать злоумышленнику по носу из всех сил и затем как можно быстрее дать деру, воспользовавшись возникшим замешательством; либо вы можете сбежать, если удастся каким-то образом отвлечь внимание вашего обидчика.

В Соединенных Штатах, в среднем, женщины подвергаются нападению каждые пять минут; большинство нападающих пользуются своим физическим преимуществом перед слабым полом. Если жертва, выбранная ими, окажет слишком упорное сопротивление, то, скорее всего, злоумышленник позволит ей уйти, надеясь встретить другую, более беззащитную, которая не сможет оказать ему столь яростного сопротивления.

Если вы думаете, что, не оказывая сопротивления, вы сможете избежать более серьезных последствий, то, глубоко заблуждаетесь, так как это, в большинстве случаев, зависит от психологии преступника, а не той стратегической линии поведения, которую вы избрали. ФБР, тщательно изучив лиц, совершивших тяжкие преступления, пришло к выводу, что только 1% из всех преступников готовы

вступать в схватку и постараются нанести серьезные травмы жертве в случае, если она окажет сопротивление. Или, выражаясь другими словами, злоумышленник еще до своего нападения уже решил, будет он вам причинять телесные повреждения или нет. Оказание сопротивления уже не поколеблет его решимости и не изменит его планов. Так что, согласно статистике, вы действительно ничем не рискуете, оказывая сопротивление в подобного рода ситуациях.

Не предпринимайте никаких действий, находясь во власти страха — страх сковывает человека по рукам и ногам, отдавая преимущество нападающему. Конечно, трудно предугадать свое поведение в критической ситуации, но вы должны постоянно тренироваться. Тогда вы будете лучше готовы ко всякого рода неприятным ситуациям и сведете на нет риск возникновения паники. Кикбоксинг — это то, что не только сделает ваше тело сильным, он также поможет психологически подготовить себя к ситуациям, сопряженным с опасностью для жизни, а значит, и поможет справиться с ними.



Фишки кикбоксинга

В Соединенных Штатах каждые 5 минут происходит нападение на женщину. Если раньше женщинам рекомендовали не оказывать сопротивления насильникам, то теперь право на существование получила диаметрально противоположная точка зрения, так как, согласно статистическим данным ФБР от 1993 года, трем из четырех женщин, подвергшихся нападению и оказавшим сопротивление злоумышленнику, удалось избежать участи жертвы.

Другими словами, 75% женщин, оказавших сопротивление, избегают насилия над собой. Так что не бойтесь использовать свои навыки, приобретенные на занятиях по кикбоксингу. К тому же, попадая в критическую ситуацию, нет необходимости держаться 12 раундов, как на ринге; вы лишь должны разрушить планы злоумышленника, сохранив свою жизнь и здоровье.

Лучше быть здоровым и... физически сильным

Как показывают наблюдения, насильники в основном охотятся за слабыми и хилыми представителями рода человеческого, и в этом, наверное, нет ничего удивительного. Мы, кикбоксеры, люди отнюдь не слабые и хилые, и благодаря регулярным занятиям спортом поддерживаем свою физическую форму на довольно завидном уровне. В 90% случаев из ста благополучный исход в схватке с противником обусловлен именно хорошим физическим состоянием.

Нет никаких сомнений в том, что регулярные занятия спортом заметно укрепляют ваше тело, развивают выносливость, поэтому вы сможете противостоять противнику гораздо дольше или даже взять его измором. Имейте в виду, что в большинстве случаев нападение длится приблизительно одну минуту, но эта минута, в подобного рода экстремальных ситуациях, покажется вам вечностью. Вы будете крайне возбуждены, переполнены эмоциями, а мозг будет атакован гормонами страха, что истощит энергетические запасы вашего организма достаточно быстро. Так что знайте: если вы не можете драться более тридцати секунд, то никакие самые замысловатые и причуд-

ливые движения и удары вам не помогут. Ничто и никто не может предсказать результаты уличного поединка, но то, что вы благодаря своим навыкам (как физическим, так и психологическим) можете склонить шансы на успех в свою сторону, не вызывает никаких сомнений.

Будьте осторожны!

Все эти годы, посещая занятия по боевым единоборствам, мы полагали, что учимся защищать себя. Да, это действительно так, и это значительно увеличивает ваши шансы на спасение в опасной для жизни ситуации. Однако гипертрофированное чувство уверенности в себе тоже может стать причиной многих неприятностей. По возможности, старайтесь избегать ситуаций, где могли бы понадобиться ваши бойцовские навыки.

Если, однако, вы все-таки стали жертвой обстоятельств и вам противостоит реальный преступник, то тогда самое время применить навыки кикбоксера, чтобы спасти свою жизнь. Помните, что кикбоксинг происходит от древних боевых искусств, когда борьба рукопашную была средством убийства врагов.

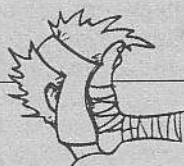
Ищите ту программу по самозащите, которая максимально приближена к реальности; в этом контексте вряд ли стоит ждать большой отдачи от занятий по кардиокикбоксингу, не стоит преувеличивать его возможности. Эти занятия, конечно, способны настроить вас на воинственный лад, но они не могут дать даже приблизительного ощущения настоящей схватки, а значит, вряд ли наделят вас навыками, которые будут способны спасти вашу жизнь.

Выбираем инструктора

Вам необходимо найти инструктора, который квалифицированно сможет преподавать вам науку выживания в критических ситуациях. Свой выбор следует остановить на специалисте, имеющем подобный опыт в реальной жизни, — это может быть полицейский, военный или известный и даже титулованный мастер по боевым единоборствам.

Будет замечательно, если ваш инструктор тренирует полицейских или, имея частную практику, читает лекции и обучает навыкам по самозащите и технике безопасности. Обязательно удостоверьтесь, что та техника, которую преподает ваш будущий инструктор, действительно повысит вашу обороноспособность.

Угроза, существующая в реальности, непредсказуема; невозможно смоделировать и спрогнозировать ситуации на все 100%. Поэтому избегайте тех чрезмерно самонадеянных инструкторов, которые утверждают, что та система самообороны или вид единоборств, которые он преподает, является самой совершенной в мире и не дает сбоев ни при каких обстоятельствах. Отдайте предпочтение той системе, которая основана на действительности, а действительность такова, что никогда не бывает двух абсолютно идентичных нападений, а значит, методы выживания и самозащиты должны включать в себя широкий диапазон навыков, начинающийся с правил поведения



Напутствие бойцам

Не стоит думать, что, если вы взяли несколько уроков в кардиоклассе или индивидуальных занятий по кикбоксингу, то вы полностью готовы защитить себя в опасной для жизни ситуации. Лучшее, что вы можете сделать для достижения максимального эффекта, так это дополнить свои регулярные занятия по кикбоксингу посещением курсов и лекций по самозащите, а затем снова и снова отрабатывать на тренировках обретенные знания и навыки.

на улице и вплоть до того, как поддерживать себя в хорошей форме. Если вы хотите одержать верх над тем, кто нападет на вас, вам просто необходимо быть физически готовым ко всему!

О, нет! Красный режим!

Оказавшись в ситуации, соответствующей красному уровню опасности, вы должны приложить все усилия, чтобы выиграть время или отвлечь злоумышленника, но в любом случае, сделать так, чтобы он сожалел о том, что выбрал именно вас в качестве своей жертвы. Возможно, он даже убежит с «поля битвы», если, оказав яростное сопротивление, вы сделаете так, что это нападение окажется чрезвычайно трудным для него. То, как именно вы выберетесь из этой ситуации, будет зависеть от вас, от окружающей вас местности и, собственно, от

человека, напавшего на вас. Но опять-таки, если вы подверглись нападению, доверяйте своим инстинктам и не действуйте как жертва.

Уже сейчас, пока возможность нападения является для вас гипотетическим предположением, продумайте различные варианты спасения и отработайте план действий. Позвоните в свое отделение полиции или пожарную охрану и поговорите с ними о личной безопасности, а также о безопасности вашего дома. Проверьте, хорошо ли заперты все окна и двери. Даже та дверь, которая ведет из гаража в дом, должна быть заперта — ни на секунду не допускайте мысли, что грабитель не знает о существовании этой двери.

Умный грабитель будет скрупулезно наблюдать за вами, вашим распорядком дня и вашим домом. Он совершит свою вылазку именно тогда, когда будет абсолютно уверен, что дома никого нет, и именно открытая дверь, ведущая из гаража в дом, может стать его «выигрышным лотерейным билетом». Еще хуже, если вы простужены, отдыхаете дома, находитесь в полусонном от выпитого накануне лекарства состоянии и слышите странный шум. Что делать, когда грабитель пробрался в дом, думая, что вы на работе?

Пусть даже вы — кикбоксер с хорошим тренировочным стажем, но вам неизвестны многие факты, а именно: сколько грабителей проникло дом? Есть ли у преступника (или преступников) оружие? Как поведет себя злоумышленник, обнаружив вас в доме, ведь он наверняка думает, что вы на работе? Стоит ли вам оставаться дома в такой ситуации? Может, более разумным будет ретироваться, воспользовавшись окном в спальне? А может, лучше укрыться в туалете? Конечно, это тоже возможные варианты решения возникшей проблемы. Но может вам также стоит набрать 911 или, покидая дом, захватить с со-

бой телефонную трубку или мобильный телефон? Это перечень тех вопросов, которые вы должны задать себе в момент опасности и попытаться решить их до того, как услышите шаги злоумышленника на лестнице, ведущей в вашу спальню — тогда уже может быть слишком поздно.

А что, если вы увидите над собой двух незнакомцев, проснувшись во время бо-лезни и находясь, прямо скажем, не в самой лучшей для себя форме от действия лекарств против простуды? Наверное, это именно тот самый момент, когда самое время продемонстрировать непрощеным гостям свои бойцовские навыки. Но и в этом случае у вас должен быть заранее продуманный план и психологическая готовность, иначе вы рискуете своими действиями уподобиться жертве.

Также не забудьте заранее спланировать несколько вариантов бегства и несколько раз мысленно «прогоните» их у себя в голове. Поделитесь ими с членами своей семьи и обязательно свяжитесь с местными властями, которые могут дать вам лучший совет относительно того, как вести себя и что делать в случае возникновения форсмажорных обстоятельств. Заниматься этими вопросами нужно заранее, а не тогда, когда вы уже реально столкнулись с такого рода проблемой. Будьте готовы в жизни ко всему! Обеспечение элементарной безопасности должно стать вашей ежедневной заботой.

Многие города имеют усовершенствованную систему связи со службой спасения 911. Это значит, что система автоматически регистрирует абонента, позво-нившего в службу спасения, и, запеленговав его, также автоматически немедленно высылает на место происшествия наряд полиции или пожарную охрану.

Не поймите неправильно; все, сказанное нами об обеспечении вашей безопасности, не ставит перед собой цель напугать вас. Напротив: мы хотим вселить в вас уверенность в завтрашнем дне посредством знаний и умений, которые вы можете обрести, посещая занятия по кикбоксингу и самообороне. Но владение техникой боевых искусств и умение наносить удары руками и ногами не станут гарантией полной безопасности, если вы психологически не подготовите себя к возможному нападению. Продумайте несколько опасных для жизни ситуаций и проанализируйте свое возможное поведение в них; ваша цель — заставить зло-умышленника пожалеть о том, что он выбрал вас в качестве своей жертвы.

СЛИШКОМ БЛИЗКО И СЛИШКОМ ЛИЧНО

Вы вполне уверены, что с помощью кикбоксинга можете решить любые воз-никшие проблемы и выпутаться из любой щекотливой ситуации. Однако, если вы не прирожденный боец, то зачем лишний раз рисковать? Давайте погово-рим о способах, благодаря которым вы можете избежать этих самых неприят-ных ситуаций. Но эти планы нельзя назвать надежными на все сто, они несут в себе определенный риск неудачи. Именно поэтому вопрос физического разви-тия стоит очень остро. Всеобъемлющая комплексная программа на курсах са-мозащиты должна подготовить вас как психологически, так и физически, тем самым увеличивая ваши шансы на победу в схватке.

Схватка с противником — это последнее средство при полном отсутствии альтернатив. Знайте, что каким бы сильным и крутым парнем вы ни считали се-

бя, всегда найдется человек, который превзойдет вас в своей «крутизне»! Так что улица — не самое подходящее место для оценки своих возможностей; здесь слишком много факторов, работающих против вас.



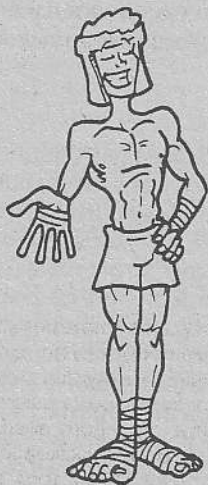
Знаете ли вы?..

Полицейский рассказал нам следующую историю: одна из его студенток, которая занималась бегом на марафонские дистанции и каждый день совершала пробежки по одному и тому же маршруту, однажды подверглась нападению. Выскочивший из-за кустов злоумышленник повалил ее на землю. Недолго думая, она стала рвать траву, запихивать ее себе в рот и рычать при этом. Став свидетелем такого по крайней мере странного поведения, злоумышленник подумал, что она не в своем уме, и убежал прочь. Но кому какое дело до того, что он подумал? Мы не должны действовать подобно жертвам. После того, как он убежал, она, выплюнув траву изо рта, побежала звонить 911.

Вы не забыли, что именно разум мы считаем самым совершенным оружием? Так что используйте его в полном объеме! По возможности избегайте прямого противостояния. Но если события развиваются таким образом, что во имя спасения жизни вы должны вступить в схватку с преступником, то соберитесь с силами и деритесь так, чтобы победить.

Что вам следует знать

- Доверяйте своим инстинктам; не делайте того, что идет вразрез с вашими внутренними предчувствиями.
- Если вы не замечаете вокруг себя ничего дальше собственного носа, то вы автоматически попадаете в зону действия белого уровня опасности.
- Желтый уровень опасности — это состояние готовности.
- Если вы уже оказались лицом к лицу с преступником, то вы перешли в режим действия красного уровня опасности.
- Хорошая стратегия самозащиты включает в себя три аспекта: готовность к возможному нападению, владение техниками нанесения ударов и несколькими борцовскими приемами.
- Заранее имейте на вооружении несколько хорошо продуманных вариантов побега при возникновении форсмажорных обстоятельств.



Мастер своего дела

В этой главе

- Ваши права
- Универсальный боец
- Эффективные способы самообороны
- Новые ударные места: пальцы рук, «пяточная» часть ладони, голова и локти
- Спасение утопающих — дело рук самих утопающих!

Как вы думаете, смогли бы вы при необходимости ударить кого-нибудь? Но прежде чем ответить на этот вопрос, хорошенько задумайтесь: ведь многие из людей никогда не били никого, так же как и не бывали биты сами.

Возможно, когда вы только начинали заниматься кикбоксингом, вас интересовало лишь то, сколько калорий вы сожгли за тренировку, и вы вряд ли задумывались о том, что может когда-нибудь случиться с вами. Вы, будучи человеком мирным, никогда не били никого, и тем более вам не приходилось держать удар самому. Как вы будете себя вести и что предпримите, если кто-то вдруг нападет на вас и повалит на землю? Вы будете шокированы? Возможно, страх парализует вашу волю? Задумайтесь над этим вопросом, и тогда вы поймете, что вам просто необходимо выйти на ринг — нет, не для того, чтобы начать свою спортивную карьеру (если это, конечно, не входит в ваши планы), а для того, чтобы прочувствовать, что же такое удар, и научиться наносить их.

Ко всему прочему, мы хотели дать вам несколько полезных советов и инструкций, как выйти из опасной ситуации. Действительность такова, что угроза нападения в жизни очень реальна, и для выработки стратегического плана действий вряд ли стоит дожидаться подобных ситуаций. Мы рекомендуем вам за-

ранее побеспокоиться об овладении необходимыми для спасения жизни навыками, чтобы не оказаться совершенно беспомощными перед лицом опасности.

Каковы ваши права?

Если вы полагаете, что находитесь в опасности, то имеете полное право защищаться. Устные угрозы в такой ситуации могут не сработать, поэтому, если злоумышленник набрасывается на вас, вы должны защитить себя, вы должны сохранить свою жизнь и здоровье! Однако, если кто-то просто кричит на вас и даже угрожает при этом физической расправой, а потом просто разворачивается и уходит, то вы тоже не должны настаивать на дальнейшем выяснении отношений. Этой же линии поведения придерживайтесь и тогда, когда напавший на вас преступник, испугавшись силы ответных ударов, ретируется. Не стоит преследовать его, несмотря на раздражающее вас чувство гнева. Схватка должна быть прекращена, как только миновала угроза.

В таком случае лучший выход — предоставить полиции разобраться в данной ситуации. Как поведет себя злоумышленник во время разбирательства, тоже сложно предугадать. Поэтому вы должны заранее поинтересоваться у местных властей о допустимых рамках самообороны.

Универсальный боец

Если вы кикбоксер, то это, безусловно, очень поможет вам в трудной ситуации. Но вряд ли стоит полагаться только на удары ногами и руками, какими бы совершенными они ни были. Вам необходимо

пополнить свой арсенал несколькими борцовскими приемами. Используя захваты и броски, а также изучив несколько приемов противодействия злоумышленнику, вы сможете оказать вполне достойное сопротивление, оказавшись на земле.

На занятиях по кикбоксингу вас, конечно, научат наносить удары ногами и руками. Но что делать в ситуации, когда их применение невозможно в силу сложившихся обстоятельств? Как защитить себя в этом случае? Как вы собираетесь встать на ноги, чтобы ударить с места проишествия куда подальше? Помните: никто не может предсказать, что произойдет в случае реального нападения; ваша цель состоит в том, чтобы не оказаться скованным и парализованным страхом и не действовать подобно жертве. Вы должны быть готовы ко всем неожиданностям! Это вовсе не значит, что вам нужно стать



Что есть что

Вы когда-нибудь наблюдали за борцовскими поединками? Если да, то вы наверняка заметили, что спортсмены, чтобы выиграть поединок, активно используют всевозможные **захваты и броски**. Они, не нанося удар, стараются уложить противника на пол лишь силой своих мышц. И если бросок — это прием, при котором вы бросаете своего противника на пол, то захват позволяет контролировать действия соперника с помощью специальной техники или, прижав его к земле, удерживать в таком положении.

профессиональным борцом, но несколько борцовских приемов, которые пополнят ваш арсенал, вам вовсе не помешают.

На улице, где царят свои, весьма жестокие законы, вы будете драться, невзирая ни на какие правила — это будет просто «грязная» драка со всеми возможными приемами, и степень их дозволенности будет определяться лишь эффективностью ударов. Чтобы доказать свое право на существование в этом жестоком мире, вы должны научиться быстро и четко комбинировать удары руками и ногами. Имейте в виду, удары — это лучший аргумент в уличной драке. Действуя руками, вы добьетесь максимальной скорости, а используя свои ноги — максимальной силы. К тому же удары ногами являются оружием дальнего радиуса действия, так что используйте их, чтобы держать злоумышленника на безопасном расстоянии. Помните об этом и действуйте рационально. Например, удар ногой, нанесенный прямо в пах, может практически парализовать противника, и вы получите прекрасную возможность убежать с места происшествия.

Без сомнения, вы должны научиться наносить удары ногами и руками, причем научиться наносить их правильно, чтобы избежать падения. Однако если по какой-то причине вы все-таки оказались на земле, то о том, что предпринять, чтобы получить возможность убежать от преступника, вы узнаете далее в нашей книге. Мы также расскажем вам, как сбить с ног противника или даже сломать пару костей. Вам нужно практиковать эти навыки, с тем чтобы они отложились у вас на подсознательном уровне, ибо поступать и мыслить всегда и везде вы должны, как универсальный боец.

Грязная игра

Мудрый тренер однажды сказал: «В драке не имеет значение размер собаки, значение имеет то, какого размера драка живет внутри этой собаки». Совершенно очевидно, что 200-фунтовый мужчина обладает большей силой, нежели чем 105-фунтовая женщина; но это не значит, что вы не можете перехитрить и провести своего более сильного обидчика. Если вы обладаете достаточной силой, чтобы уложить его, но хотите получить дополнительный бонус, сначала притворитесь слабой и беззащитной, чтобы притупить его бдительность.

Окончательная цель самозащиты состоит в том, чтобы победить, и не имеет значения, каким способом эта победа будет достигнута. Но на случай, если борьба примет затяжной характер, вы должны быть достаточно сильны и находиться в отличной физической форме. Ваши шансы на победу значительно возрастут, если вы утомите своего соперника. Однако если он будет упорствовать — деритесь с ним. Вы должны показать этому идиоту, что он совершил большую ошибку, связавшись с вами.

Если вы подверглись нападению, то примите законы улицы и деритесь по ним. Пусть вас не смущает тот факт, что вы вынуждены вести грязную игру; вы должны любым способом спасти свою жизнь! Сейчас самое время вспомнить о трех весьма болезненных целях: пахе, горле и верхней части стопы.

Удар в пах

Удар в пах вы можете нанести ногой, коленом или даже рукой. Вряд ли найдутся слова, способные объяснить ту боль, которую ощутит мужчина от удара, нанесенного в паховую область. И хотя удар в эту часть тела может вывести вашего противника из игры на некоторое время, вы не должны полагаться на этот удар, как на свое единственное оружие самозащиты. Ведь злоумышленник, скажем, может носить паховый протектор, и тогда ваш удар не даст желаемого результата. В этом случае вам стоит рассмотреть возможность нанесения ударов по другим, не менее чувствительным целям.



Фишки кикбоксинга

В ситуациях самозащиты вы должны выбирать для нанесения ударов наиболее уязвимые места противника. К числу таких мы относим следующие три цели: паховую область, горло и верхнюю часть стопы. Все они, в случае точного попадания удара, чрезвычайно болезненны и способны доставить злоумышленнику много неприятных минут.

...горло

Горло — это еще одна «аппетитная» цель, и в случае, если удар в пах не сработает, то почему бы вам не выбрать его в качестве своей следующей цели? Пусть вас не пугает возможность убийства своего обидчика. Вопреки бытующему мнению, убить кого-то с помощью нанесения удара по горлу чрезвычайно сложно. Да, теоретически это возможно, но ваши шансы выиграть в лотерею первый приз пять раз подряд и то намного выше, чем вероятность убить злоумышленника ударом по горлу. Так что — вперед! Если на вас напали, вы смело можете применять этот удар, чтобы ошеломить и парализовать противника. А затем — самое время пуститься в бегство.

...подъем стопы

Третья цель — это подъем стопы. В кикбоксинге мы никогда не используем эту область в качестве ударного места из соображений безопасности, так как кости верхней части стопы очень тонкие и нежные, и мы можем легко травмировать их. Но в случае самообороны, если нападающему удалось произвести захват, отбросьте в сторону все сантименты и с силой топните ногой по верхней поверхности стопы противника, чтобы лишить его возможности идти или бежать за вами.

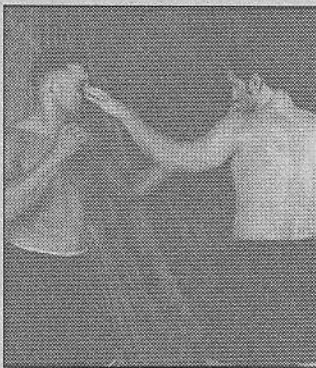
Голые руки

Попав в ситуацию, сопряженную с опасностью для жизни, вы вряд ли будете иметь оружие, готовое к стрельбе; все, на что вы можете рассчитывать, чтобы защититься, — это ваши руки. Те виды боевых единоборств, которые не имеют в своем арсенале оружия (такие как кикбоксинг, таэквондо и карате), часто называют искусством ведения боя голыми руками.

Но правила, царящие на спортивных состязаниях и ограничивающие ваши действия, на ситуации самозащиты не распространяются. Поэтому, рассматривая предложенные ниже приемы, вы заметите, что уже хорошо изученные вами удары — джебы, хуки и кроссы — в условиях уличной драки обретают более травматичный характер. Например, вместо традиционного сжатого кулака в качестве ударной поверхности используйте пальцы и ладони рук. Таким образом, немного изменив шаги, которые вы изучили на занятиях по кикбоксингу, вы неожиданно станетесь обладателем неплохих и очень эффективных приемов для самозащиты. И помните: на улице вы должны делать все возможное и невозможное, чтобы выбраться из опасной ситуации: другими словами — никаких правил и никаких ограничений.

Джеб пальцем

Нанесите удар в глаза злоумышленника. Внешне этот удар напоминает джеб, но в качестве ударного места используйте, предварительно разведя, второй и третий пальцы руки и постарайтесь ткнуть ими прямо в глаза противника, как показано на фотографии.



Что есть что

Боевые искусства можно разделить на две категории — это те, где практикуется ведение боя голыми руками, и те, где используются специальные виды оружия. Такие виды боевых искусств, как кикбоксинг, таэквондо, каратэ, дзюдо и джиу-джитсу являются примерами боевых искусств, в которых бой ведется голыми руками. В некоторых же видах боевых искусств используют весьма специфические виды оружия, к которым относятся нунчаки, мечи и ножи для метания.

Джеб пальцами в глаза.

Удар головой

Удар головой может быть использован как отличное оружие, если вы планируете побег с места происшествия. Конечно, мы осознаем, что идея ударить кого-то своей головой мало у кого вызовет энтузиазм. Но, поверьте, это действительно очень эффек-

тивный удар, и к тому же абсолютно безопасный для бьющего человека. Верхняя часть вашей головы очень тверда, и вы запросто можете разбить ею нос, ударив головой как вперед, так и назад (см. фото), в зависимости от ситуации. Не прикладывая особых усилий, вы даже можете таким образом нокаутировать злоумышленника.

*Удар головой вперед (слева)
и удар головой назад (справа).*



Удары локтем

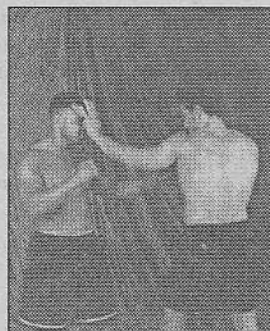
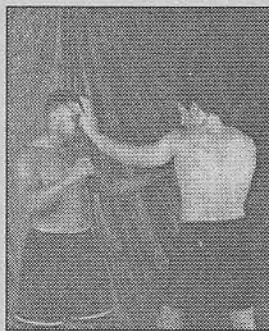
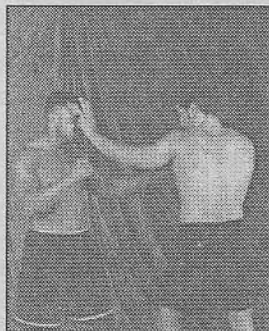
Если нападающий на вас человек находится на достаточно близком расстоянии, то нанесите ему удар локтем (см. следующие фотографии). Для достижения максимального эффекта в качестве ударного места используйте его наиболее выступающую и острую часть и старайтесь нанести удар по мягким тканям: носу, глазам, горлу, солнечному сплетению или паху.

*Удар локтем в лицо (слева)
и удар локтем в корпус
(справа).*



Удары ладонями

Удары ладонью тоже являются ударами, заслуживающими особое уважение в уличной драке. Чтобы нанести такой удар, вы должны распушить свой кулак и ударить основанием ладони, как можно ближе к запястью, так называемой «пяткой» ладони. В этом случае вы сможете причинить серьезную травму. Есть три типа ударов ладонями: джеб «пяточной» частью ладони (см. фото слева), кросс «пяточной» частью ладони (см. фото в центре) и хук «пяточной» частью ладони (см. фото справа). Но при нанесении хука «пяточной» частью ладони убедитесь в том, что вы вытягиваете руку несколько дальше, чем при нанесении обычного хука.

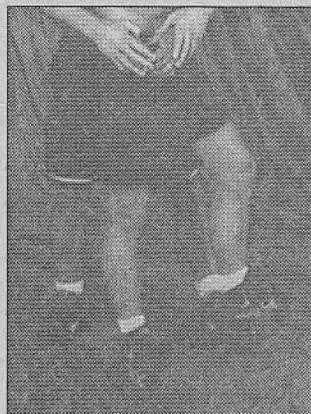


Нанесение джеба «пяточной» частью ладони (слева), кросс «пяточной» частью ладони (в центре) и хук «пяточной» частью ладони (справа).

Использование ладоней в качестве ударного механизма увеличивает поражаемую поверхность и гарантирует более точное попадание удара в цель. Вы также уменьшаете возможность повреждения собственных рук и, наконец, так вам будет легче схватить злоумышленника для проведения других приемов.

«Притопывающий» удар по подъему стопы

Этот весьма специфический удар может быть и не очень замысловат, но чрезвычайно эффективен в ситуации самозащиты. Он великолепен в случае, если вы хотите поразить ногу противника или любую другую часть его тела, которая окажется на земле. Его можно сравнить со встречным ударом, направленным к поверхности земли (см. фото).



«Притопывающий» удар по верхней части стопы.

Борьба за жизнь

Следующую часть нашей книги мы посвящаем детализации возможных насильственных действий. Наша идея заключается отнюдь не в том, чтобы напугать вас, мы лишь хотим рассмотреть возможные ситуации, с тем чтобы дать несколько дельных советов. И имейте в виду: удары ногами и руками по-прежнему остаются вашей лучшей формой защиты.

Читая приведенные ниже сценарии, не забывайте, что у вас есть два выхода: либо убежать с места происшествия, либо драться. Поэтому, несмотря на то, что в каждом из них мы постараемся рассмотреть ситуацию в ее самом невыгодном варианте, помните: если у вас есть возможность убежать — бегите. Ни в коем случае не упускайте эту возможность. Вам не понадобится весь спектр навыков, которые мы предлагаем, если, например, головорез после первого же удара пустится наутек. Однако если он упорствует и вы уверены, что можете принять вызов, примите боевую стойку и... кто знает? Может быть, он все-таки убежит.

Сценарий самозащиты № 1: захват запястья

Одним из самых распространенных сценариев является прямое противостояние злоумышленнику, который, схватив за запястье жертву, пытается оттащить ее в сторону. Ну что ж, пусть встречный удар по колену станет вашим первым в череде всех тех последующих шагов, которые вы предпримите, чтобы заставить противника отпустить вас.

Если злоумышленник схватил вас за запястье, перенесите вес тела и разверните корпус так, чтобы противнику было как можно труднее тянуть вас. Тем самым вы обеспечите себе хороший угол для нанесения удара ногой. Далее, чтобы усилить мощь встречного удара, используйте момент, когда он будет тянуть вас в свою сторону. Цельтесь немного выше колена (см. фото). Этот встречный удар должен выбить вашего обидчика из состояния равновесия.

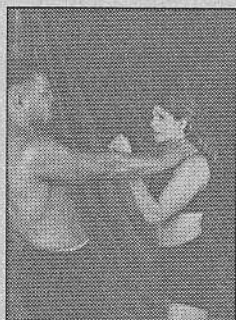
*Ваши возможные действия
при захвате запястья
злоумышленником.*



На
а з
С
Есл
тит
зуй
бит
му
осл

Сценарий самозащиты № 2: фронтальный захват, или удушье

Если противник хватает вас спереди, тотчас отведите одну ногу назад для поддержания баланса и приведите руки в положение боевой стойки. Затем, нанеся удар коленом в паховую область, схватите правой рукой правую руку противника, зафиксировав при этом обе его руки. Одновременно, вывернувшись, сделайте шаг правой ногой и отклонитесь от нападающего. Теперь вы надежно фиксируете обе его руки и одновременно лишаете противника состояния равновесия. Наконец, нанесите несколько ударов локтем по лицу злоумышленника (см. фото).



*Нанесите удар противнику в паховую область,
а затем завершите комбинацию ударом локтя в подбородок.*

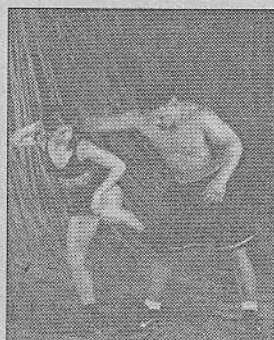
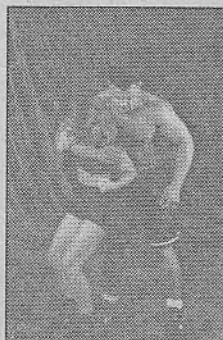
Сценарий самозащиты № 3: захват сзади

Если злоумышленник попытался захватить вас сзади за шею, немедленно опустите свой подбородок, так как подобный прием может убить вас. Затем используйте свою правую руку, чтобы схватить душащую вас руку противника и ослабить ее хват (см. фото слева). Далее нанесите «притопывающий» удар по подъему стопы противника. Постарайтесь вложить в этот удар всю свою силу, чтобы ослабить хват руки вокруг вашего горла. Теперь нанесите удар локтем в солнеч-

ное сплетение или паховую область (см. следующую фотографию в центре). Освобождайтесь от его хвата, одновременно нанесите встречный удар ногой, который помешает преступнику снова схватить вас (см. следующую фотографию справа).

Сценарий самозащиты № 4: «медвежье объятие» сзади

Представьте себе, что злоумышленник заключил вас в так называемые медвежьи объятия; другими словами, он обхватил вас руками вокруг груди или живота (см. следующую фотографию слева). Чтобы помешать ему поднять вас, повисните у него на руках и предпримите следующие действия: сначала нанесите «притопывающий» удар по одной из его ног, затем, используя средние суставы пальцев рук, — удар по внешней части рук злоумышленника. Этот удар окажется очень болезненным для злоумышленника. Затем опустите голову к груди



Удар локтем в живот позволит вам освободиться от удушающей хватки противника. Не позволяйте злоумышленнику схватить вас снова: ударьте его ногой.

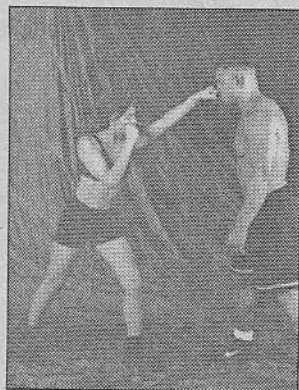
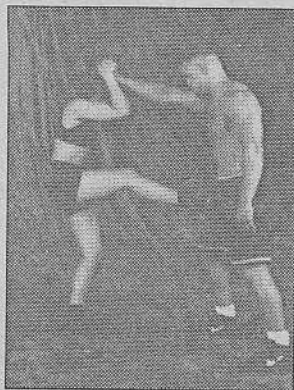
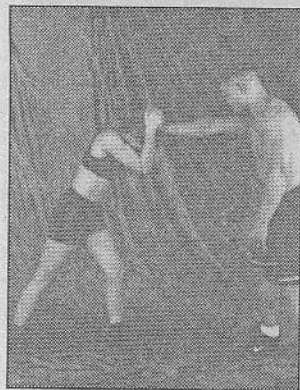


Нанесите «притопывающий» удар по ноге противника, затем — удар головой назад по лицу и после удара ногой бегите.

и рывком запрокиньте ее назад, ударив ею прямо в лицо обидчика (см. фотографию в центре). Далее повернитесь лицом к злоумышленнику и нанесите удар ногой в его левую ногу (см. фотографию справа). А теперь убегайте со всех ног.

Сценарий самообороны № 5: захват за волосы

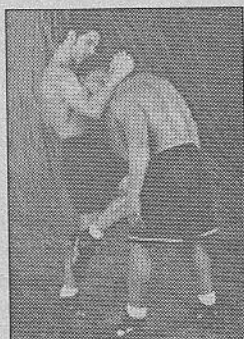
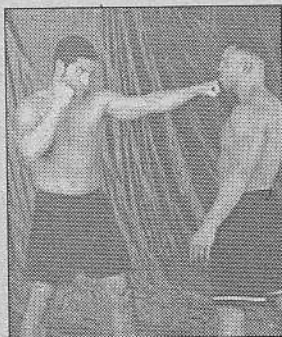
Злоумышленник может схватить вас за волосы. Возможно, этот прием он предпримет, чтобы лучше контролировать ваши действия, а возможно, и для того, чтобы лучше нанести предназначенный вам удар. Если случилось нечто подобное, схватитесь обеими руками за руку, держащую вас за волосы, и сцепите пальцы вокруг нее (см. следующую фотографию слева). Чтобы ослабить причиняемую вам боль, прижмите руки к своей голове как можно плотнее и поднимите вверх оба локтя, чтобы защитить лицо от возможных побоев. Теперь подайтесь немного назад и нанесите три последовательных удара, целясь в голень, пах и солнечное сплетение, той ногой, которой у вас получаются наиболее сильные удары (см. фотографию в центре). И, наконец, нанесите джеб, а затем и кросс в лицо противнику (см. фото справа).



Следуя шагам на фотографиях, избавьте себя от цепкого захвата за волосы.

Сценарий самозащиты № 6: захват спереди

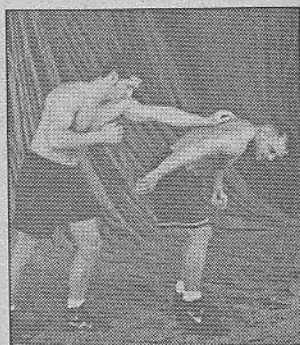
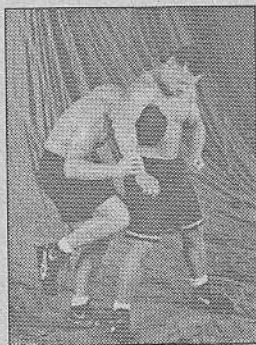
Согласно этому сценарию, злоумышленник, нападая на вас, производит захват вашей одежды спереди (см. следующий ряд фотографий). В этом случае подайте корпус немного назад и резким движением, подняв руки, произведите двойной удар ладонями по ушам злоумышленника, а затем нанесите джеб и кросс в лицо. Завершите свои действия захватом шеи противника руками, с тем чтобы нанести два удара коленом — в пах и солнечное сплетение.



Нанесите двойной удар ладонями рук по ушам противника, чтобы ошеломить его; затем нанесите джеб, а далее удар коленом в паховую область.

Сценарий самозащиты № 7: захват головы сбоку

Если злоумышленник схватил вас боковым хватом за голову и удерживает в таком положении мертвой хваткой (см. следующую фотографию слева), нанесите хук в паховую область, а затем «притопывающий» удар по ноге. Далее реализуйте удар коленом в заднюю часть бедра и освободитесь от захвата (см. фото в центре). В довершение этого толкните его сзади, дабы лишить равновесия (см. следующую фотографию справа).



Чтобы освободиться от захвата головы сбоку, нанесите хук в паховую область злоумышленника, затем удар коленом в заднюю часть его бедра и, наконец, толкните его сзади, лишая равновесия.

А что, если...

А что же делать, спросите вы, если на вас напал не один, а два или даже три злоумышленника? Как пережить этот кошмар? Лучшее, что вы можете сделать в подобной ситуации, — это твердо держаться на ногах и, следуя основным законам кикбоксинга, активно двигаться. Вопрос диспозиции при групповом нападении тоже очень важен. Не вставайте между двумя нападающими; старайтесь держать в поле зрения всех членов банды, иначе один из них может атаковать вас сзади.

Если есть такая возможность, то в этой ситуации лучше бежать, нежели драться, особенно если вы хрупкая женщина. Если же драка неминуема, то лучшая стратегия заключается в том, чтобы, активно двигаясь и перемещаясь, обрушить на нападающих град ударов. Главное — ни на секунду не останавливаться! И не волнуйтесь о том, куда попадают ваши удары — об этом пусть волнуются ваши противники; также предоставьте им беспокоиться о том, чтобы не ударить друг друга во время драки.



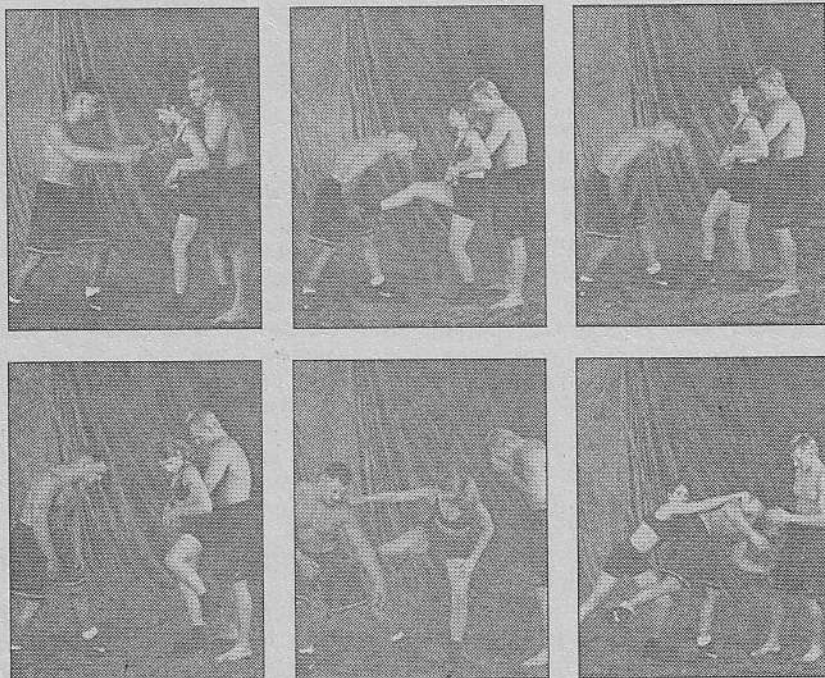
Фишки кикбоксинга

Когда вы атакованы более чем одним человеком, используйте удары, которые способны замедлить действия злоумышленников, например, всевозможные удары ногами. Ваша цель — убежать, так что стремитесь наносить удары именно по тем частям тела, которые хоть на какое-то минимальное время смогут парализовать ваших соперников, и вы получите фору.

Сценарий самозащиты № 1: нападение спереди — «медвежье объятие» сзади

Если злоумышленник № 1 схватил вас «медвежьей» хваткой сзади (см. следующий ряд фотографий), а злоумышленник № 2 одновременно атакует вас спереди, то первым делом вы должны освободиться от «объятий», чтобы как можно быстрее выйти из положения, которое так роднит вас с мифическим Одиссеем, оказавшимся между Сциллой и Харибдой.

Сначала используйте прямой удар ногой, направленный в пах злоумышленника № 2, а затем — удар головой назад в лицо хулигана № 1. Далее нанесите «притопывающий» удар по одной из ног злоумышленника № 1, с тем чтобы открыть себе путь к бегству. Затем нанесите боковой удар задней ногой в бедро злоумышленника № 2, зайдите за его спину, и оттуда, толкнув последнего на его «брата по оружию», совершите побег с места происшествия.



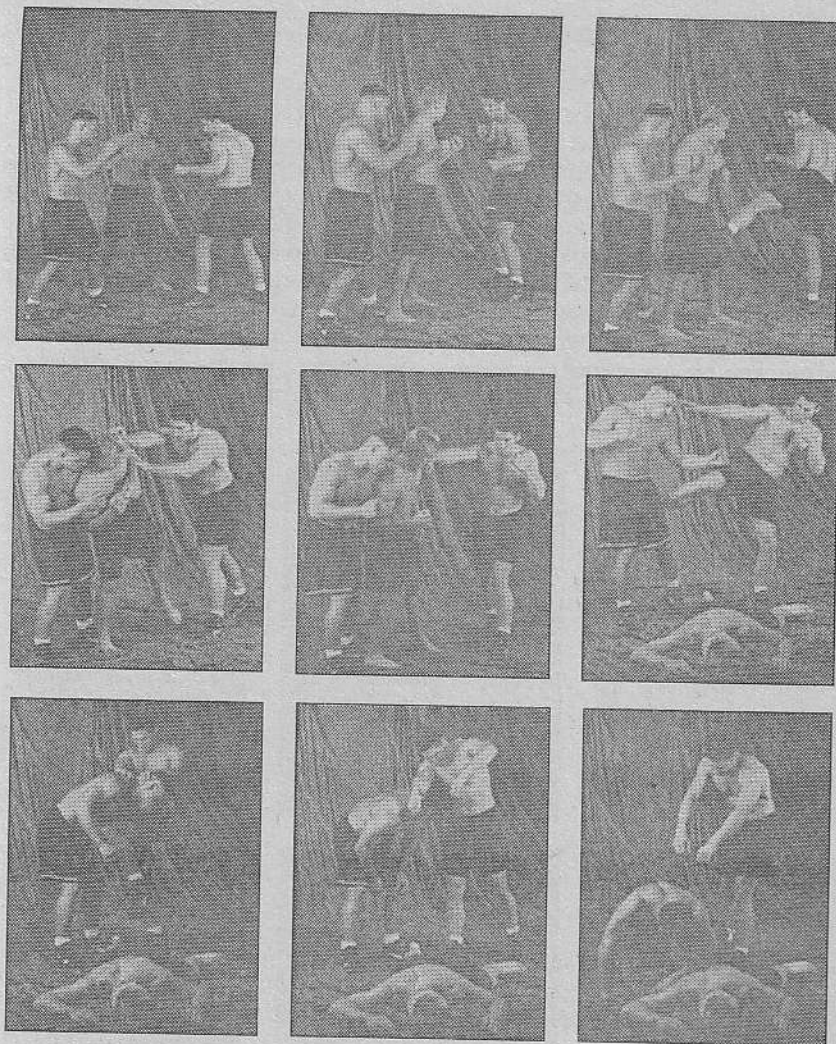
Для того, чтобы вырваться и сбежать от более чем одного злоумышленника, одновременно напавших на вас, вам, вероятно, понадобится выудить из памяти весь свой арсенал ударов ногами и руками.

Сценарий самозащиты № 2: «двойная атака» спереди

Если вы оказались в положении, когда нападающие № 1 и № 2 наступают на вас спереди, отойдите назад и по кругу продвиньтесь вправо (см. фотографии). Так вы добьетесь позиционного преимущества, так как оба нападающих в этом случае окажутся на одной линии с вами, то есть один за другим. Нанесите встречный удар ногой по ноге или животу нападающего № 1, а затем толкните его на нападающего № 2. Теперь выполните комбинацию 1-2 — джеб и кросс — по противнику № 1.

Когда противник № 2 будет нападать на вас, притворитесь, что вы собираетесь нанести джеб в его лицо, а на самом деле нанесите боковой удар ногой по его бедру. Схватите нападающего № 2, с тем чтобы нанести удар коленом по его ноге или в область паха, и, продолжая удерживать, «продемонстрируйте» ему джеб пальцами в глаза. Теперь толкните временно ослепленного противника № 2 на противника № 1 и убегайте.

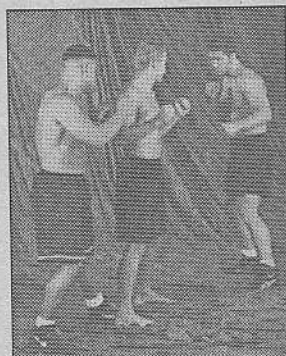
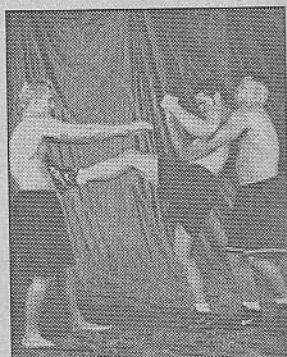
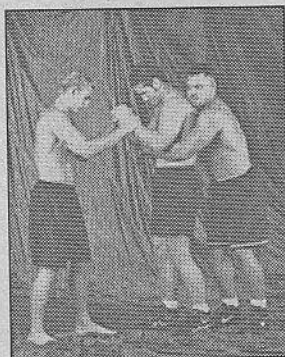
Сл
ме
ри
но
ст
ма



Следуйте этим шагам и движениям, чтобы одержать вверх над двумя одновременно напавшими на вас преступниками. Используйте обманный маневр: притворитесь, как будто вы собираетесь нанести джеб, а сами выполните боковой удар ногой, направленный в бедро одного из злоумышленников. Так что наряду с демонстрацией своего боевого арсенала вам также придется использовать и обманные маневры.

Сценарий самозащиты № 3: «медвежье объятие» сзади — захват спереди

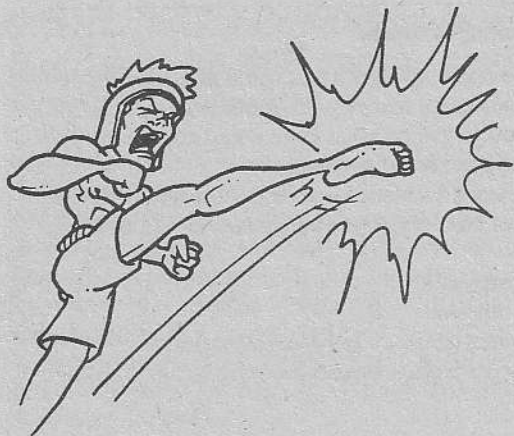
Рассмотрим следующую ситуацию: нападающий № 1 держит вас «медвежьей хваткой» сзади, а нападающий № 2 находится перед вами и удерживает ваши руки (см. следующую последовательность фотографий). Что предпринять в такой сложной ситуации? Во-первых, нанесите удар коленом в паховую область противника № 2 и затем прямой удар ногой в грудь, чтобы оттолкнуть его. Далее нанесите «притопывающий» удар по подъему стопы противника № 1 и дополните его ударом головой назад по его носу. Заставьте противника № 1 выпустить вас из «объятий» ударом суставами средних фаланг руки по его руке. Подойдите назад и, обойдя злоумышленников по кругу, убегайте.



Не проявляйте милосердия по отношению к злоумышленникам; следуйте шагам, приведенным на фотографиях.

Что вам следует знать

- Если вы хотите быть готовыми к возможным угрозам в реальной жизни, то должны последовательно, шаг за шагом овладевать техникой самообороны.
- Если вам, членам вашей семьи или всем тем, кого вы любите и кем дорожите, угрожает опасность, то вы имеете полное право защищаться.
- Законы улицы заставят вас превратиться в универсального бойца, имеющего в своем арсенале эффективные приемы самообороны из разных видов боевых искусств.
- Удары руками — ваше самое быстрое оружие.
- Удары ногами — ваше самое мощное оружие.
- Пах, глаза и верхняя часть стопы являются целями в случаях самообороны.
- Пальцы руки, «пяточная» часть ладони и локоть — наиболее актуальные ударные места в ситуациях самозащиты.



Борьба всей вашей жизни

В этой главе

- Способы выживания «лежа на лопатках»
- Приемы дзюдо в борьбе против злоумышленников
- Укладываем нападающего на землю
- Самозащита для детей
- Примечание для мужчин

Не идеализируйте ситуацию, будьте реалистом; вряд ли стоит рассчитывать на то, что напавший на вас человек будет бездействовать, в то время как вы станете демонстрировать свои навыки по самообороне, используя его в качестве груши. К сожалению, это далеко не так. Приняв брошенный преступником дерзкий вызов, вы вступаете на неизвестный для вас путь, в то время как ваш противник прекрасно понимает, на что он идет, и готов ко всему — он настоящий профессионал или по крайней мере считает себя таковым.

Цель злоумышленника — полный контроль над вашими действиями. Возможно, с этой целью он предпримет попытку уложить вас на землю или впахнуть в свой автомобиль. Если ему удастся повалить вас на землю, то скорее всего он будет крепко держать ваши руки, чтобы исключить возможность ответных действий, или засунет вам в рот что-то, чтобы вы не кричали и не привлекали внимание третьих лиц к происходящему. Если же ему все-таки удастся затащить вас в свой автомобиль, то вы рискуете больше никогда не увидеть своих родных и близких. Однако, что бы ни случилось и по какому бы самому страшному сценарию ни развивались события, вы должны бороться за свою жизнь, оказывая злоумышленнику яростное сопротивление, ведь вы же не хотите оказаться на земле или совершить прогулку в никуда в чужом автомобиле.

Так как вы будете защищаться, если все-таки окажетесь повергнутым на землю? Наверное, в этом случае вы не сможете обойтись без борцовских навыков. Пропагандируя подобный способ защиты, мы не призываем вас стать профессиональным борцом, но изучить несколько борцовских приемов и приобрести небольшой опыт вам все-таки не помешает, так как многие люди, попав в опасную для жизни ситуацию, по незнанию допускают много ошибок, тем самым усугубляя свое и так сложное положение. Например, очутившись на земле, многие пытаются защитить себя, свернувшись «калачи́ком» и обхватив свою голову. Это достаточно распространенная ошибка: в то время как вы думаете, что защищаете себя, на самом деле подобными действиями даете нападающему реальную возможность контролировать вас. Мы же собираемся научить вас, как вы можете и должны защититься, если волею судьбы в результате дерзкого нападения вы оказались на земле.

И снова о радиусах действия!

Давайте снова обратимся к вопросу о радиусах действия вашего «оружия». Здесь все осталось по-прежнему: ноги — это ваше «оружие» дальнего радиуса действия, они не дадут злоумышленнику возможность приблизиться к вам на слишком близкое расстояние (это отличное «оружие» для женщин!); руки — это ваше «оружие» среднего радиуса действия (женщинам вряд ли стоит отдавать предпочтение этому виду оружия, так как у большинства мужчин руки сильнее, чем у женщин); удары локтями и коленями — оружие ближнего радиуса действия, которое весьма эффективно, если противник уже оказался на очень близком расстоянии от вас.

Помните тот случай с рождественскими покупками и пустынной автостоянкой, который мы рассматривали в главе 18 «Совершенная самозащита»? Так вот, мы вновь собираемся воспроизвести этот сценарий, но уже в несколько иной последовательности. Пусть вас это не беспокоит; убедите себя, что вы хорошо натренированы и сможете избежать нежелательных последствий и возможных неприятностей.

Итак, вы, нагруженная подарками, пробираетесь через совершенно безлюдную парковку автомобилей, внимательно оглядываетесь при этом и, как мы учили, держите окружающее вас пространство под неусыпным контролем. Вдруг вы обнаруживаете, что прямо к вам направляется член бандитской группировки. Недолго думая, вы тут же бросаете все свои пакеты с подарками и встаете в боевую стойку. Явно ошеломленный вашими превентивными действиями, преступник на мгновение останавливается, но, вопреки здравому смыслу, движимый своими преступными замыслами, он все-таки продолжает движение и приближается к вам на опасное расстояние. Теперь для вас самое время перевоплотиться в тасманского дьявола, нанося стремительные удары ногами, не давая противнику приблизиться к себе. Ваша задача — держать это ничтожество на расстоянии, поэтому ваши удары ногами — лучшее оружие в данной ситуации. Результат не заставит себя долго ждать: он поджигает хвост и убегает, думая, что вы — сумасшедшая женщина. Ваша миссия выполнена, у вас все в порядке и вы выбрались из сложной ситуации.

А что, если этот головорез окажется не из робкого десятка и в ответ на ваши действия тоже примет положение боевой стойки? Главное в этой ситуации — не поддаваться панике. Возможно, он лишь блефует. Но не мешает все-таки воспроизвести в памяти свои незаменимые в подобных ситуациях удары: джеб пальцами в глаза и кросс «пяточной» частью ладони. Тем временем злоумышленник продолжает приближаться к вам; его даже не останавливает нанесенный вами удар ногой... Он наносит хук, но вы успешно блокируете этот удар и наносите удар пальцами в глаза злоумышленнику. В состоянии шока он покидает поле брани. Да, он явно недооценил вас, ведь вы со стороны так не были похожи на кикбоксера.

Теперь представьте себе, что удар пальцами не сработал и бандит, приближаясь к вам все ближе и ближе, пытается ограничить в движении ваши руки. Вы наносите удар коленом в пах, делая его день не столь удачным, как он рассчитывал. В то время когда он, скрутившись, падает на землю и корчится от боли, вы благополучно убегаете.

Наконец, представьте себе, что обидчик уже лежит на земле, но вы разъярены настолько, что хотите снова ударить его в пах. Это была плохая идея: он блокирует вашу ногу, и, схватив ее, бросает вас на землю. Что теперь? Теперь вы лежите на земле, а он собирается взгромоздиться на вас...

В положении «на лопатках»

Было бы хорошо «откикбоксировать» напавшее на вас ничтожество до полного подчинения своей воле. Но теперь, когда вы оказались на лопатках, ваша первоочередная задача заключается в том, чтобы как можно быстрее встать на ноги. Мы рассмотрим две линии поведения, возможные в подобной ситуации: оборонительную и атакующую. Атакующая тактика — резким ударом толкнуть злоумышленника так, чтобы он тоже оказался на земле. Если же, находясь в столь уязвимом положении, вы избрали защитную стратегию, необходимо подумать сразу о нескольких вещах, включая

и то, как лишить противника позиционного преимущества и ограничить его движения. Также вы не должны допустить того, чтобы вас перевернули на живот, тем самым усугубляя ваше и так незавидное положение. И наконец, мысль о побеге тоже не должна покидать вашу голову.

Конечно, перспектива оказаться на земле не является самой привлекательной, так как вряд ли стоит рассчитывать на милосердие со стороны злоумышленника. Но тем не менее даже такую сложную ситуацию вы должны поставить себе на службу и использовать в собственных интересах.



Что есть что

Дзюдо — это искусство самозащиты; это военное искусство, которое позволит вам воспользоваться силой вашего противника в своих интересах, а такие приемы, как броски и захваты, позволят вам контролировать действия противника.

Искусство ведения боя на земле, именуемое дзюдо, имеет в своем арсенале различные оборонительные позиции. Их использование позволит вам либо сделать действия противника подконтрольными, либо убежать с места происшествия. Есть множество оборонительных позиций, которые вы можете изучить, но мы рассмотрим лишь основные из них в контексте возможных сценариев развития событий.

«Закрытая» оборонительная тактика

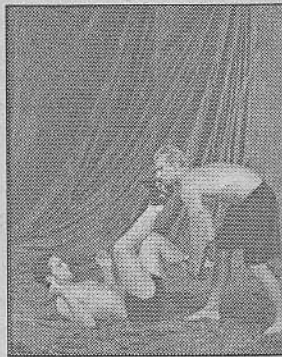
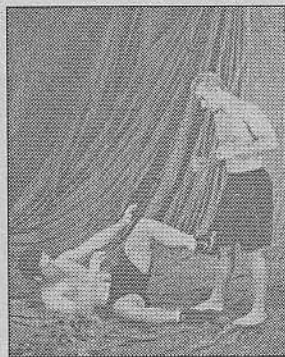
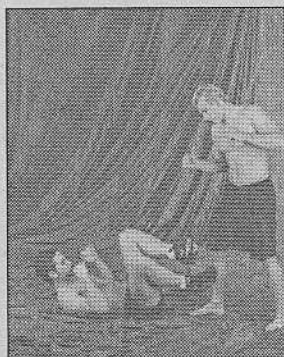
Оборонительную тактику, при которой вы обхватываете противника вокруг талии своими ногами, мы называем закрытой. Вы как бы его запираете на замок своими ногами, лишая возможности противостоять вашим последующим действиям. А вы тем временем должны одной из своих рук захватить голову противника, а другой — его руку и крепко удерживать его в таком положении. Таким образом, он окажется к вам настолько близко, что не сможет не только нанести удар, но и просто двигаться. Однако следует заметить, что в таком положении вы тоже не сможете наносить удары, это — нейтральное положение, и использовать его надо лишь в чрезвычайных ситуациях. Конечно, противник вряд ли смирится с подобным положением, поэтому, чтобы удержать его, вам придется приложить все свои усилия и не сдаваться до тех пор, пока он не обессилит. Так что позвольте ему сжечь всю свою энергию. Вы должны продержаться так, пока не подоспеет помощь или не появится возможность спастись бегством.

«Открытая» оборонительная тактика

При применении «открытой» оборонительной тактики вы тоже будете удерживать злоумышленника с помощью ног, но при этом вы не будете обхватывать его. Различают три вида «открытой» оборонительной тактики — № 1, № 2 и № 3.

«Открытая» оборонительная тактика № 1

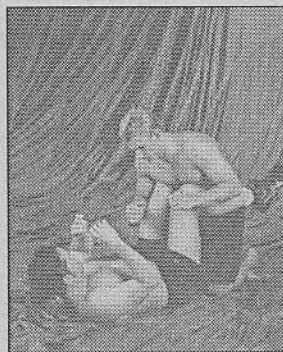
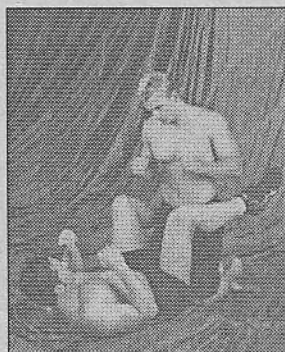
«Открытая» оборонительная тактика № 1 не позволит вашему противнику получить преимущество над вами, даже если вы находитесь на земле. Конечно, стоя на ногах, он имеет возможность причинить вам вред. Но вы, оставаясь в положении лежа на земле, должны волчком крутиться на спине, держа противника между своими ногами, независимо от того, куда он перемещается. Скорее всего он приложит все усилия, чтобы перевернуть вас на живот, в очень уязвимое для вас положение, но это не входит в ваши планы. При каждом приближении злоумышленника наносите яростные удары ногами, целясь в его голени и колени. Это заставит его держать дистанцию. Но не наносите удары обеими ногами одновременно. Вам всегда нужно иметь свободную ногу для нанесения удара в случае, если злоумышленнику удастся схватить одну из ваших ног. Если же злоумышленник в обход ваших ударов все-таки приблизится к вам, не постесняйтесь нанести удар ему прямо в голову (см. следующий ряд фотографий).



Используйте «открытую» оборонительную тактику № 1, чтобы не дать злоумышленнику возможность получить преимущество над собой, в то время когда вы находитесь на земле.

«Открытая» оборонительная тактика № 2

Используйте эту тактику, чтобы контролировать расстояние между вами и злоумышленником. Предположим, вы находитесь на спине с приведенными к груди согнутыми в коленях ногами (см. следующую последовательность фотографий), в то время как злоумышленник находится около ваших ног и пытается ударить вас или подобраться к вам поближе. Сожмите свои колени, образовав ими своеобразную «рогатку», и упритесь ею в талию злоумышленника. Если он попытается силой протиснуться к вашему лицу, окажите сопротивление. Если понадобится, вы можете оторвать свои бедра от земли, чтобы сделать нанесение ударов по вам весьма проблематичным.



Чтобы воспрепятствовать злоумышленнику в его стремлении подобраться к вам слишком близко, поставьте на его пути своеобразную «рогатку» и упритесь ею в его талию.

«Открытая» оборонительная тактика № 3

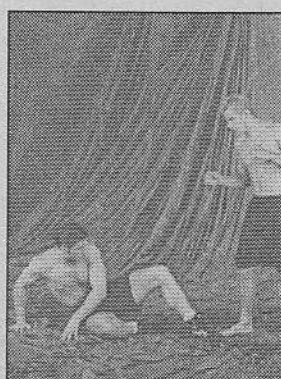
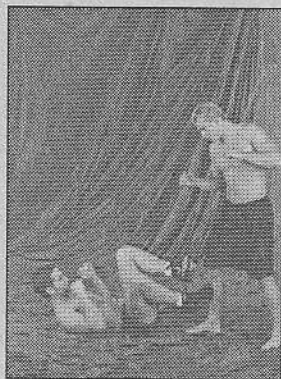
При претворении в жизнь этой защитной тактики вы не только получите возможность контролировать действия противника еще в большем объеме, но и будете иметь свободной одну из рук, чтобы, находясь на спине, нанести удар по нему.

Упритесь пятками в бедра противника — колени при этом должны быть прижаты к его бокам, а руки либо охватывать его голову, либо блокировать ваше лицо. Как только злоумышленник попытается нанести удар, оттолкните его своими ногами. Старайтесь удерживать его как можно дальше от себя либо отталкивая его ногами, либо отодвигаясь от него на спине.

Встаем на ноги должным образом

Будучи сбитым с ног в уличной драке, вы не просто должны как можно быстрее вернуться в вертикальное положение, — вы должны встать на ноги правильно. Почему? Потому что, вставая неправильно, вы рискуете вновь очутиться в уязвимом для себя положении, ведь злоумышленник — настоящий профессионал своего дела; он ждет момента, когда вы совершите ошибку, и непременно воспользуется ею. Его цель — уложить вас на землю или ударить так, чтобы лишить вас сознания. Не позволяйте ему сделать это.

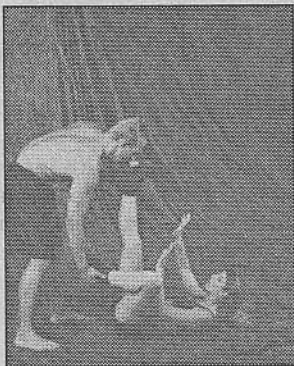
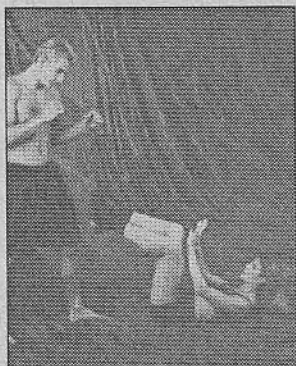
Рассмотрим еще один возможный сценарий развития событий (см. фотографии): вы находитесь на спине, а злоумышленник стоит над вами. Вы проводите «открытую» тактику самозащиты, наносите удар ногой по злоумышленнику — это поможет вам выиграть несколько драгоценных секунд и одновременно помешает ему приблизиться к вам. Теперь, воспользовавшись его замешательством, вы можете встать, предварительно развернувшись боком, и по возможности увеличить дистанцию между вами.



Вы можете получить несколько драгоценных секунд, ударив злоумышленника ногой. Теперь встаньте и приготовьтесь драться.

Сценарий «на земле» № 1

Итак, противник готов атаковать вас. В данном положении вам следует придерживаться открытой оборонительной стратегии № 1 (см. фотографии). В ответ на решительные действия преступника, схватившего вас за левую ногу, постарайтесь подтянуть ее к себе, с тем чтобы обидчик оказался немного ближе к вам и стал для вас более доступной целью. Если задумка удалась и он оказался на достаточно близком расстоянии, нанесите удар пяткой правой ноги по его лицу. Затем постарайтесь повернуться боком, левым бедром вниз и подвести левую ногу под лодыжку правой ноги противника. Затем нанесите удар правой ногой по его коленной чашечке, чтобы повалить его на землю.



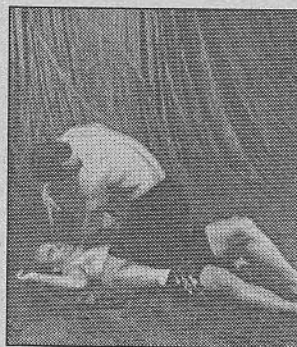
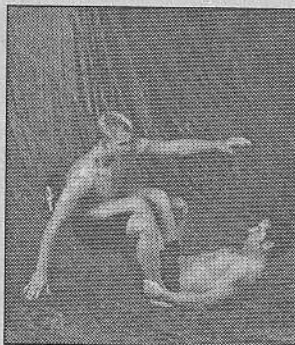
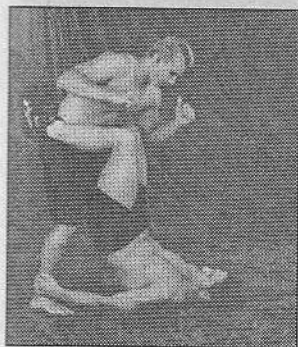
Ошеломите злоумышленника ударом пятки по голове, чтобы помешать ему взгромоздиться на вас.

Сценарий «на земле» № 2

Согласно этому сценарию вы должны использовать «открытую» оборонительную тактику № 2 (см. фотографии). В то время как стоящий над вами бандит выбирает лучший угол для нанесения удара, захватите обе его лодыжки руками и, резким движением вытолкнув свои бедра вперед, одновременно подтяните его лодыжки к себе, чтобы лишить злоумышленника равновесия. Добившись желаемого результата, быстро поднимитесь и, заняв положение сверху, нанесите джеб пальцами ему в глаза.

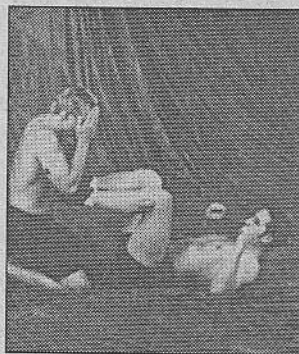
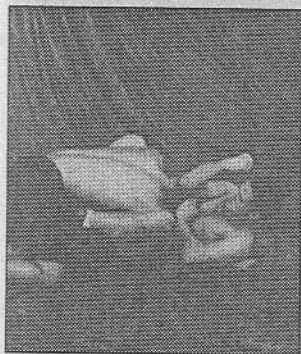
Сценарий «на земле» № 3

Что делать, если злоумышленник уже оказался сверху? В этом случае мы вам советуем использовать «открытую» оборонительную тактику № 3. Находясь в достаточно невыгодной для себя ситуации, найдите в себе силы схватить голову противника сзади и, прижав ее к себе, локтем правой руки нанесите удар по задней части головы и шеи в направлении сверху вниз (см. фотографии). Затем от-



Используйте этот сценарий, чтобы «поменяться» местами со своим противником.

пустите его голову, и когда он автоматически отдернет ее назад, нанести джеб пальцами в его глаза. В результате предпринятого маневра нападающий наверняка отпрянет назад, предоставив вам таким образом возможность толкнуть его обеими ногами в грудь, чтобы отбросить его назад. Затем встаньте на ноги.



В этом положении вы можете наносить очень эффективные удары, чтобы сбежать.

Атакующая тактика на земле

Применяя атакующую тактику в положении лежа на земле, вы выигрываете достаточное количество времени, чтобы совершить побег с места происшествия. Но даже в этом случае вы не должны сбрасывать со счетов и другие варианты развития событий. Вынудив противника упасть на землю, надо подумать: «А не встанет ли он на ноги снова и не будет ли преследовать меня?» Что вы предпримете тогда?

Помните: вы не должны допустить, чтобы злоумышленник приблизился к вам слишком близко. Но что делать, если это все-таки произошло? А что, если вы не сможете ударить его кулаком, локтем или коленом? Тогда попробуйте толкнуть его изо всех сил, чтобы повалить на землю. Вы вновь оказались перед выбором: либо бежать, либо драться. Если вы уверены в успехе своего побега, тогда вперед — бегите! Если нет, то примите боевую стойку и защищайте себя!



Фишки кикбоксинга

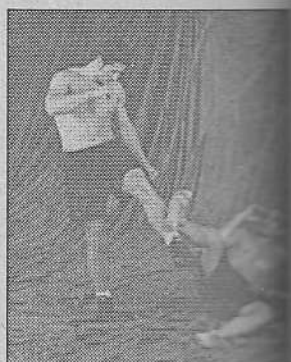
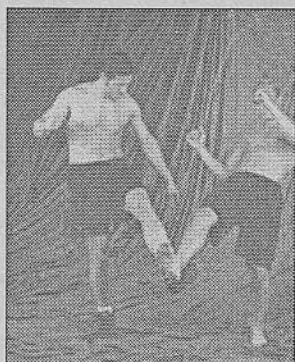
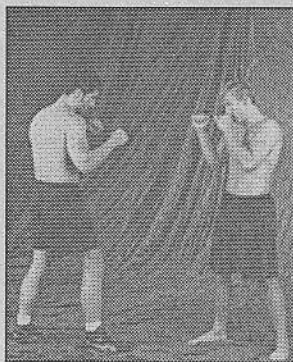
Подсечки ногами лишают вашего противника равновесия, и это именно тот момент, когда вы можете нанести по нему удар. Так что не ждите, пока он упадет на землю.

Подсечки

Подсечки ногами очень эффективны в случае, если вам нужно лишить противника равновесия, а затем либо нанести по нему удар, либо сбежать от него. Но помните: если вы хотите нанести действительно результативный удар, вы не должны ждать, пока обидчик упадет на землю; бейте в момент, когда он начнет терять равновесие. Да, это произойдет очень быстро, в доли секунды, но именно тогда он будет максимально открыт для удара, поэтому, чтобы исключить возможность дальнейшего преследования с его стороны, бейте именно в этот момент, и бейте очень сильно!

Не упустите представившуюся возможность!

Подсечки можно производить как передней, так и задней ногой, но последние более эффективны. Примите боевую стойку и встретьте противника во всеоружии (см. фотографии). Переместите свое тело подобно тому, как вы делаете это для нанесения бокового удара задней ногой, и наконец, нанесите подсекающий удар по лодыжке правой ноги противника. После этого, вместо того чтобы отвести ногу назад в положение боевой стойки, продолжите ее движение. Это движение создает импульс, способный лишить злоумышленника равновесия.



Уложите противника на землю, используя подсечку.

Удерживание злоумышленника на земле

Если на вас напал злоумышленник, то при первой же возможности вы должны убежать с места происшествия. Однако прежде чем совершить побег, убедитесь, что бандит, лежащий на земле, не сможет подняться по крайней мере до тех пор, пока вы не успеете скрыться. А что делать, если все-таки злоумышленнику удалось подняться и догнать вас? Наверно, этот вопрос заставит вас подумать о продолжении драки, даже когда хулиган уже лежит на земле. Помните: перед вами преступник, от которого можно ожидать чего угодно, поэтому оставьте свои благородные порывы и действуйте вопреки правилу «лежачего не бьют». Подсечка, с помощью которой вы уложите противника на землю, конечно, даст свои результаты, но, к сожалению, ненадолго. Поэтому имейте в запасе и резервный план, чтобы после падения противника «сковать» его, лишив возможности двигаться и отвечать на ваши удары.

Удерживаем противника коленом

Итак, вы «подсекли» своего противника, и он лежит на земле. Теперь лишите его возможности двигаться, поместив колено ему на живот и перенеся на него всю массу своего тела. Другую ногу расположите сбоку от корпуса противника. В таком положении вы сможете, во-первых, перемещать расположенную на животе ногу вдоль тела злоумышленника, контролируя его действия, а во-вторых, будете иметь свободную руку, которой сможете нанести джеб пальцами в глаза или разбить его нос «пяточной» частью ладони.

Еще один способ обезвредить противника, лежащего на земле

Также вы можете «обезоружить» нападающего, ограничив его действия, взгромоздившись на него сверху. Сядьте на него «верхом», расположив свои ноги по обе стороны от его туловища, и, используя вес своего тела, удерживайте противника в таком положении, одновременно нанося удары по лицу.



«Оседлайте» злоумышленника и приготовьтесь нанести удар.

Рассмотрим очередность ваших действий при этом. Сначала выполните подсечку, заставив противника оказаться на земле. Затем быстро перекиньте свою левую ногу через его живот и сядьте на него верхом так, чтобы оказаться к нему лицом. Для поддержания равновесия упритесь руками в его грудь (см. следующее фото), и, убедившись, что вы крепко держите обидчика ногами, приготовьтесь нанести удар.

Кикбоксинг и наши дети

Забота о детях и их воспитание... Да, это действительно нелегкая задача, особенно в наше беспокойное время, когда мы вряд ли можем позволить себе выпустить ребенка из поля зрения. А уж если это случается, то, охваченные беспокойством, мы не находим себе места. Так кто же должен и может защитить вашего ребенка? Конечно, это вы — мама, которая должна объяснить ребенку, что нельзя садиться в автомобиль незнакомого человека; это вы — папа, который должен научить своего ребенка постоять за себя; и это вы — учитель, который должен научить его быть бдительным и не доверять незнакомцам, блуждающим по детским площадкам.

Далее мы немного поговорим о том, как защитить вашего ребенка в потенциально опасной для жизни ситуации. И хотя мы, наверное, не скажем в этой связи ничего нового, тема заслуживает особого внимания, и всегда будет полезно лишний раз поговорить со своим чадом о его же безопасности.

Что касается детей, то здесь действуют те же самые принципы. Сначала необходимо составить план, подобный тому, который вы составляли для себя. Придумайте сценарии и обыграйте их с детьми, как в театре. В жизни случается всякое, так что недостатка в сюжетах вы не испытаете. Придумайте как можно большее количество сценариев, ведь вам нужно, чтобы ребенок был готов ко всему. Составьте план и проигрывайте его с детьми ежедневно. Например, что делать если...

- ...незнакомец предлагает вашему ребенку конфету?
- ...ваш ребенок потерялся в супермаркете?
- ...незнакомец проникает в ваш дом?
- ...незнакомец стоит неподалеку и наблюдает за тем, как ваш ребенок играет в парке?
- ...мама или папа теряют сознание и падают на кухне?

Проигрывайте со своим ребенком каждую из этих ситуаций, и, когда возникнет опасная ситуация, он не запаникует и точно будет знать, что нужно делать, — ведь вы научили его этому.

Поговорите со своими детьми

Для начала вы должны научить своего ребенка четко и внятно называть свое полное имя, фамилию, домашний адрес и номер телефона. Научите его также звонить в службу спасения по номеру 911, как по домашнему телефону, так и по те-

лефону-автомату. Для этой цели вы можете даже использовать игрушечный телефон: притворитесь, что вы — оператор и опрашиваете своего ребенка, узнавая его имя, фамилию, домашний адрес, номер телефона и даже междугородный код.

Обязательно совершите с ребенком небольшую экскурсию по вашему району; убедитесь, что он знает, к кому из соседей надо обратиться за помощью в случае возникновения критической ситуации. Научите его пользоваться черным ходом: если злоумышленник проникнет в дом, ребенок сможет через него сбежать и быстро добраться до дома соседа. Обратите внимание ребенка на те места в вашем районе, которые потенциально опасны: заброшенные здания, заросли кустарников, безлюдные пустыри или оживленные транспортные магистрали и улицы. Вы должны настоять на том, чтобы ваш ребенок держался подальше от этих мест. В случае появления подозрительных людей в районе сообщите об их существовании местным властям.

Наверное, каждый из нас помнит, как когда-то, в далеком детстве, мамы предупреждали нас о той опасности, которая исходит от доброжелательных дяденек и тетенок, предлагающих малышам всевозможные сладости. Сегодня, к сожалению, похитители стали намного более изобретательными. Чтобы заставить ребенка подойти поближе к своему автомобилю, в качестве уловки они могут использовать очаровательного щенка или сказать: «Твоя мать заболела, давай, я тебя отвезу к ней!» Кто может знать, на какие еще мерзости способны злоумышленники? Вы должны просто запретить своим детям подходить к автомобилям незнакомых людей. И не имеет значения, кто это: женщина или мужчина, как одеты они и в каком автомобиле сидят, — незнакомец есть незнакомец! Обязательно удостоверьтесь, правильно ли ребенок понимает слово «незнакомец». Если нет, то объясните, что «незнакомец» — это человек, которого он не знает или знает, но недостаточно хорошо. Чтобы попрактиковаться в идентификации незнакомца, попросите ребенка указать на незнакомых ему людей, находясь в переполненном ресторане быстрого питания.

На тот случай, если ребенок потеряется в торговом центре, скажите ему, что он может доверять только службе безопасности. Объясните своему малышу, что он ни в коем случае не должен бродить по магазину, а тем более по автомобильному паркингу в поисках родителей; ему следует обратиться к сотруднику службы безопасности или в ближайшую кассу, которые, в свою очередь, сделают объявление по внутренней громкой связи. Вы можете заранее оговорить с ребенком место встречи — на случай, если вы потеряете друг друга.

Учите ребенка быть бдительным с самого раннего детства, развивайте в нем внимание и настороженность по отношению к тому, что происходит вокруг. Учите также его ходить и держаться уверенно. Будет замечательно, если вы сочтете нужным подключить ребенка к программе обучения кикбоксингу, где опытные инструкторы преподадут ему навыки самообороны. Кикбоксинг даст вашему ребенку все то, что он дает и вам: прекрасную спортивную форму, навыки по владению своим телом и нанесению ударов руками и ногами, а главное, уверенность в том, что ваш ребенок будет знать, что и как делать, если волею судьбы он окажется в опасной для жизни ситуации. Возможно, вы будете спать гораздо лучше, зная, что сделали все возможное, чтобы защитить ребенка от потенциальной опасности.

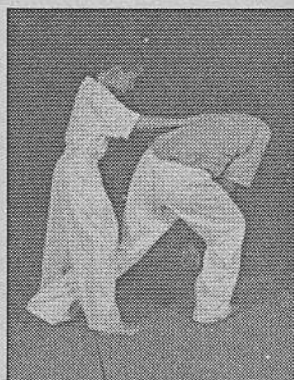
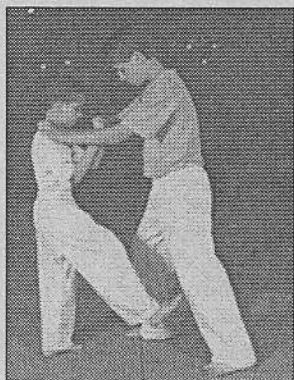
«Помогите!»

Научите ребенка звать на помощь и громко кричать «помогите!» много раз. Будучи схваченным незнакомцем, он должен наделать много шума, чтобы привлечь внимание окружающих. Удостоверьтесь, что он может добежать или доехать на велосипеде к ближайшему месту, где находятся люди.

Дети — легкая цель для злоумышленников. И, к сожалению, мы все чаще и чаще слышим о похищениях детей, сексуальных домогательствах, издевательствах и избиениях. К этому чудовищному списку можно добавить и участвовавшие случаи перестрелок в школе. «Новости» чуть ли ни каждый день сообщают о подобных трагедиях, поэтому необходимо предпринять конкретные шаги, чтобы обезопасить себя и своих детей. Прочитав нашу книгу, вы можете обогатить свои знания, записавшись на курсы по самозащите, а на тренировках по кикбоксингу отрабатывать полученные навыки. Сделайте то же самое для ваших детей. Давайте вновь обратимся к примерам и рассмотрим ситуации, которые вы можете проработать со своими детьми.

Как освободиться от захвата спереди

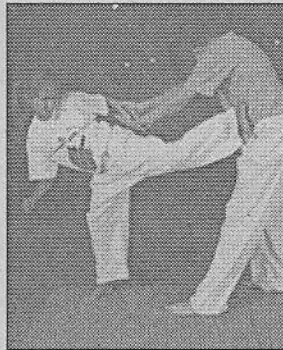
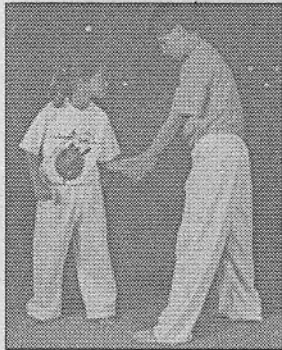
Согласно этому сценарию, хулиган, нападающий на вашего ребенка спереди, хватает его за рубашку (см. фотографии). В этом случае ребенок должен нанести прямой удар по голени хулигана, чтобы заставить его отпустить себя, а далее — хук левой в область груди и толкнуть обидчика на землю.



Ваш ребенок может опробовать эту последовательность, применив ее против школьного хулигана.

Как освободиться от захвата за запястье

Если хулиган схватил вашего ребенка за запястье (см. следующие фотографии) и ребенок не может освободиться от него, он должен схватиться за руку, удерживающую его запястье, и, используя ее в качестве рычага, нанести встречный удар ногой в живот своего обидчика.



*Встречные удары —
очень эффективное оружие
против захватов запястья.*

Как освободиться от захвата за голову

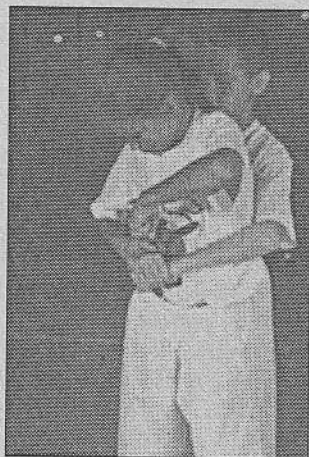
Представьте себе, что хулиган схватил и держит вашего ребенка за голову (см. фотографии). В этом случае ребенок должен произвести «притопывающий» удар ногой по подъему стопы своего обидчика, а затем нанести ряд ударов левой и правой руками по верхней части бедра злоумышленника. Эта тактика заставит его ослабить хват, и ребенок получит возможность освободиться от него.



Простой способ освободить голову от захвата злоумышленника.

Как освободиться от «медвежьих объятий»

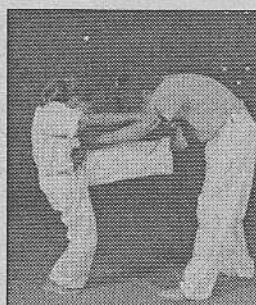
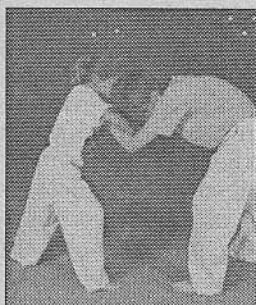
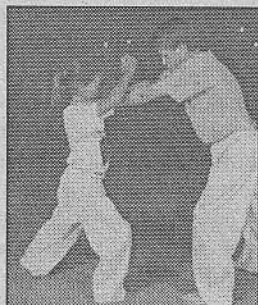
А что делать, если злоумышленник схватил ребенка сзади и удерживает его в «медвежьих объятиях» (см. фотографии)? В этом случае малыш также должен нанести «притопывающий» удар по верхней части одной из стоп противника, а далее использовать суставы средних фаланг пальцев левой руки для нанесения удара по задней части руки злоумышленника. Затем ребенок должен нагнуться, и, пропустив руку между своих ног, дотянуться до ноги обидчика, захватив ее, потянуть вверх, с тем чтобы заставить его упасть на землю.



Три шага, чтобы заставить противника упасть на землю.

Как освободиться от удушающей хватки спереди

Если хулиган нападет на ребенка спереди и схватит его за горло, то первым делом ребенок должен немного податься назад, чтобы сохранить равновесие (см. фотографии), поднять свои руки выше головы и, сцепив пальцы в этом положении, резким движением вниз ударить по рукам хулигана, чтобы ослабить хват или сбить руки со своей шеи. Затем он может схватиться за руки нападающего и нанести прямой удар ногой в область груди. Ребенок должен продолжать наносить удары до тех пор, пока нападающий хулиган не отпустит его.



Удушательный хват способен убить человека. Поэтому ребенок должен выполнить эти молниеносные удары ногами, чтобы освободиться от него.

Эй, мужики!

К этому моменту мужская половина наших читателей, наверное, немного заскучала, так как мы сосредоточили все свое внимание на методах и способах самозащиты для женщин и детей. Но самозащита есть самозащита, независимо от возраста или пола. Очевидно, что, будучи представителем сильной половины человечества, в случае возникновения угрожающей ситуации ваш стиль поведения будет кардинально отличаться от женского: он будет носить более агрессивный и даже наступательный характер, в отличие от женщин, которые единично в своем стремлении как можно быстрее убежать с места происшествия. Но, возможно, вам стоит задуматься над тем, стоит ли в дальнейшем придерживаться подобного рода тактики. Именно этой проблеме мы и посвятим следующие страницы нашей книги.

Предположим, что на улице грабитель осмелился подойти к вам и потребовал ваш кошелек. Как поступить в этом случае? Лучше отдайте ему кошелек и воздержитесь от соблазна броситься ему вдогонку, с тем чтобы проучить этого наглеца, так как он может выдвинуть против вас обвинение, если вы сделаете это. Как бы глупо это не звучало, но на суде эта ситуация чисто технически будет выглядеть так: он убежал, а вы догоняли и нападали на него; значит, эта ситуация исключает факт самозащиты с вашей стороны и будет расцениваться, как нападение. Однако если грабитель напал на вас, в этом случае вы имеете полное право защищаться.

Подобная ситуация может возникнуть и во время ссоры в баре. Если какой-то изрядно выпивший забияка станет докучать вам, вы не имеете права охладить его пыл, используя методы физического воздействия. Применить силу вы можете лишь в том случае, если он первый ударит вас. Также вы понесете ответственность и в случае превышения допустимых рамок самообороны. Мы не хотим сказать, что ссора в баре не может перерасти в смертельно опасную, — тогда вы получаете полное право защищаться, — но существует определенная

грань между самозащитой и причинением кому бы то ни было тяжелых телесных повреждений, и вы ни в коем случае не должны переходить ее.

И, наконец, не путайте самоконтроль с нерешительностью. Если в опасной ситуации вы будете слишком долго колебаться и проявлять нерешительность, то рискуете быть травмированы или даже покалечены. Чтобы избежать этого и обрести уверенность в собственных силах, мы рекомендуем вам спарринг. Спарринг, даже в режиме лайт-контакт, развивает самообладание вкупе с навыками самозащиты, и он гораздо лучше подготовит вас к реальным жизненным ситуациям. Кроме того, этот тип тренинга даст вам преимущество в драке, которая может произойти в реальной жизни, помогая оттачивать удары, которые способны сбить нападающего на вас человека с ног, но в то же самое время не будут расценены как нарушение его прав.

Как бы ни сложилась ситуация и что бы ни случилось, всегда будьте готовы к худшему. Осваивайте новую технику ведения боя во время тренировок под руководством тренера, ведь уличная драка вряд ли подходит для того, чтобы убедиться в несостоятельности новой техники или отдельного маневра: это может стоить вам жизни.

Что вам следует знать

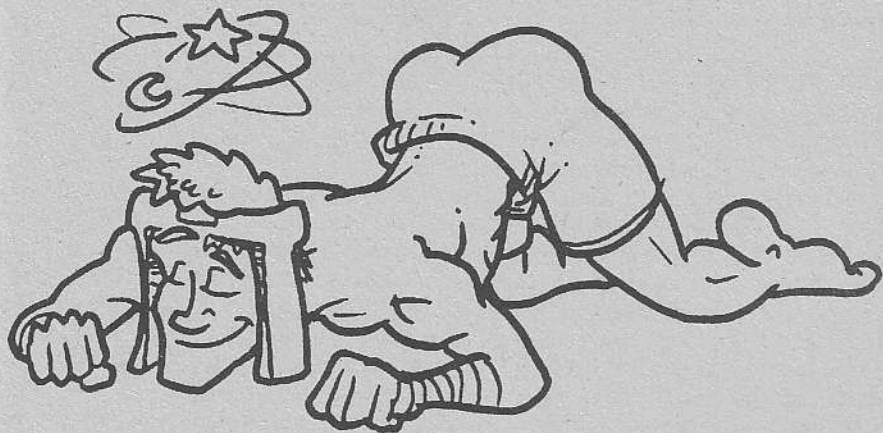
- Удары ногами позволят вам удерживать злоумышленника на почтительном расстоянии от себя; удары руками — непревзойденное по скорости «оружие»; локти и колени — незаменимое средство в ближнем бою.
- Приемы дзюдо позволят вам вести бой даже в случае, если вы оказались на земле.
- Подсечки ногами помогут вам лишить злоумышленника равновесия.
- Обучите своих детей нескольким приемам самообороны.

Часть 6

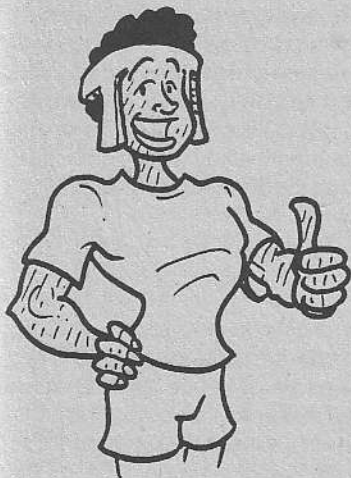
Когда гаснут огни...

Пройти весь путь от новичка до чемпиона мира — бесспорно, лучший способ самоутверждения. Но в этой части нашей книги мы не станем вновь анализировать внутреннее состояние спортсмена, бросающего вызов самому себе и своим конкурентам, претендующим на чемпионский пояс; мы раскроем другие, может быть, не столь звездные, но не менее интересные и перспективные направления в сфере боевых искусств и, в частности, кикбоксинга.

В этой части вы узнаете, можете ли стать тренером по кикбоксингу и обладаете ли вы необходимыми для тренерской работы качествами, чтобы взвалить на себя эту трудную, но почетную миссию. Ведь тренер — это человек, который наполняет спорт жизнью, детским смехом и восторженными криками зрителей: человек, который своим энтузиазмом «зажигает» сердца юных спортсменов и активно способствует популяризации кикбоксинга, обеспечивая тем самым будущее этого замечательного вида спорта.



Станьте хорошим тренером



В этой главе

- Тренер — это человек, который вдыхает в спорт жизнь
- Тренер обучает своих подопечных мастерству кикбоксинга
- Тренер является лидером для своих учеников
- Энтузиазм тренеров делает спорт ярким и увлекательным
- Тренер способствует популяризации спорта

Кикбоксинг — не самый легкий вид спорта, поэтому нет ничего удивительного в том, что многие новички, столкнувшись с трудностями, теряют былой энтузиазм. Чувствуете ли вы в себе силы, чтобы стать тренером, способным помочь своим подопечным в преодолении трудностей; сможете ли вы восстановить их интерес к этому виду спорта? Что такое кикбоксинг? Кикбоксинг — это драка; и как бы грубо это ни звучало, это определение вполне отражает его суть. А что такое драка? Драка — это когда бьют, причем не только ты, но и тебя. Безусловно, это порождает страх и неуверенность в своих силах. Именно поэтому ваши ученики будут нуждаться в поддержке. Сможете ли вы поддержать их, заинтересовать и побудить продолжать занятия кикбоксингом даже после нокаута? Работая с детьми, вы должны также учитывать и тот факт, что дети остаются детьми везде и всегда, а значит, они хотят играть. Можете ли вы превратить занятия кикбоксингом в увлекательную забаву?

Вы — человек, посвятивший себя кикбоксингу и искренне преданный этому виду спорта, хотите разделить эту страсть со своими учениками? Вы испытываете чувство глубокого удовлетворения при виде счастливых улыбок на лицах своих подопечных? Тогда, наверное, успех на тренерском поприще не заставит

себя долго ждать. Но знайте, что как тренер вы можете повлиять на многие судьбы, а это большая ответственность. Своим энтузиазмом вы должны увлечь любого, переступившего порог спортивного зала, независимо от того, какими принципами он руководствовался, делая свой выбор в пользу кикбоксинга: дети идут на занятия ради забавы, их родители занимаются кикбоксингом, чтобы бросить вызов своей инертности, а бойцы — ради славы. Вы должны уметь найти индивидуальный подход к каждому, потому что вы любите кикбоксинг и хотите, чтобы и ваши ученики полюбили его тоже.

Супертренер

Вдохнуть жизнь в спорт — в этом и заключается смысл тренерской работы. Мы, наставники, несем ответственность за тех, кто доверился нам, за тех, с кем мы делимся своими навыками, опытом и, если хотите, профессиональными тайнами. Тренер должен иметь огромный запас терпения и обладать достаточной чуткостью и пониманием, чтобы дать возможность каждому из своих учеников проявить собственную индивидуальность.

Тренер в зависимости от ситуации может выступать в различных ипостасях: он может быть и наставником, и лидером, и образцом для подражания, и другом, и даже, в некоторой степени, родителем. Для сложившихся атлетов тренер прежде всего лидер, образец для подражания и, конечно, человек, который строго следит за соблюдением дисциплины.

Не имеет значения, пришел ли к вам ученик просто ради достижения хорошей физической формы, ради постижения искусства самозащиты или ради спортивных результатов: в любом случае вы как тренер сыграете в его жизни далеко не последнюю роль. Поэтому вы должны быть движимы безграничной любовью и преданностью этому виду спорта и отдавать себя тренерской работе без остатка. Хороший тренер находится рядом со своим воспитанником, чтобы разделить с ним и радость побед, и горечь поражений; он станет свидетелем его радостей и разочарований в кикбоксинге.

Залог успеха в тренерской работе

Несомненно, ваши спортивные навыки очень важны в тренерской работе, но хороший тренер должен иметь нечто большее, нежели просто хорошо отточенную технику. Если вы хотите быть на высоте, подумайте о внедрении новых методов работы и возможном разнообразии занятий. Если вы лишены предубеждений в отношении новых методик, то ваши ученики оценят это и смогут добиться значительно лучших результатов. Например, вы можете дополнить занятия по классическому кикбоксингу занятиями кардиокикбоксингом. Возможно, вы предложите своим ученикам универсальный тренинг, включив в тренировочный план занятия с отягощениями, нагрузки на выносливость, йогу или разнообразные виды упражнений на растяжку. Вопросы правильного питания тоже не должны быть чужды хорошему тренеру, тем более если вы тренируете бойцов. Вы должны уметь грамотно составить рацион питания спортс-

менам, чтобы ваши воспитанники могли обрести наилучшую спортивную форму. И, конечно, приступив к занятиям со спортсменом, вы несете ответственность за его здоровье. Правильное чередование «тяжелых» и «легких» тренировочных дней исключит возможность развития синдрома перетренированности. В противном случае это может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена.

Тренерский опыт приходит с годами и, наверное, вам еще предстоит поработать над собой в этом направлении. Но знайте, что всех успешных и удачливых тренеров объединяют две общие черты: терпение и привязанность. Покажите своим воспитанникам, что вы искренне заботитесь о них, следуя этим простым правилам:

- Хорошо узнайте каждого из своих учеников.
- Сделайте кикбоксинг неотъемлемой частью их жизни.
- Станьте их наставником, воспитателем и тренером.
- Контролируйте свои эмоции.
- Будьте уверенным в себе и искренним в проявлении своих чувств и похвалах.
- Не донимайте своих учеников длинными речами.
- Не уставайте снова и снова повторять важные вещи, не выдавая при этом своего раздражения.
- Следите за своей физической формой.

Во имя любви к своему делу

Предпримите дополнительные усилия, чтобы побольше узнать о своих учениках: их родителях, супругах, детях, друзьях; о ситуации в доме, на работе или школе; об увлечениях, пристрастиях и слабостях. Это поможет вам установить более тесный контакт и добиться лучшего взаимопонимания.

Не удивляйтесь, если, не желая того, вы вдруг окажетесь в роли психоаналитика, к которому ученики идут со своими тайнами и переживаниями. Не отмахивайтесь от них, как от ненужных проблем. Выслушайте их, проявив терпение и понимание. Поддерживайте высокий уровень профессионализма; не предавайте их доверие, не допустите того, чтобы доверенная вам тайна стала достоянием всего гимнастического зала. Вершиной тренерского мастерства будет ваше умение использовать эту информацию на благо тренировочного процесса.

Индивидуальный подход

Найдите к каждому из своих учеников индивидуальный подход, относитесь к каждому из них, как к личности. Базируясь на своей информации о человеке, вы можете выстроить индивидуальную тренировочную программу и предложить ее как оптимальный путь к достижению цели. При составлении индивидуальных программ учитывайте мотивацию, приведшую ученика в спортивный зал, его цели, финансовые возможности и, конечно, физические данные.



Фишки кикбоксинга

Добейтесь того, чтобы каждое занятие по кикбоксингу ваши ученики начинали с определения внутренней установки: «Я могу сделать это, и я сделаю это!» И хотя в этом нет гарантии успеха, ваши ученики, настроенные подобным образом, уже вряд ли будут следовать установке: «Я попробую это сделать...»

Возможно, многие из ваших учеников, излишне волнуясь перед началом первой тренировки, не смогут точно сформулировать свои цели. Тогда поработайте с ними в течение нескольких минут и еще раз в процессе тренировки повторите свои вопросы. В большинстве случаев подобная тактика оправдывает себя, так что вы сможете почерпнуть достаточно информации, необходимой для составления тренировочного плана, который бы в полном объеме удовлетворил запросы вашего клиента.

Расширяя границы...

Не равняйте всех ваших учеников под одну гребенку; это путь ленивого тренера. Стройте программу занятий с учетом ее

практической значимости и придерживаясь определенной последовательности. Сначала разработайте единую программу, затем индивидуализируйте ее для каждого из своих учеников. Помните, что не существует строгих ограничений при составлении программ; вы должны делать все, что необходимо для достижения желаемых результатов.

Все без исключения любят оценивать свои успехи и достижения. Для одних критерием оценки эффективности занятий является способность влезть в одежду меньшего размера, для других — способность противостоять на ринге 200-фунтовому мужчине. Так что убедитесь в том, что ваша программа обеспечивает в этом отношении неукоснительный прогресс; иначе вы рискуете наскучить своим ученикам или, что еще хуже, убить в них желание продолжать тренировки. Не загоняйте себя в жесткие рамки; вы должны находиться в постоянном поиске новых и лучших методов тренировки своих подопечных.

Сохраняйте спокойствие

Постарайтесь проникнуться симпатией к своим подопечным, особенно к тем, кто искренне стремится к постижению азов мастерства кикбоксинга. Будьте деликатны: исправляя ошибки, — а делать это придется достаточно часто, — не допускайте со своей стороны проявления негативных эмоций. Постарайтесь скрыть свое раздражение даже тогда, когда ученик с завидным упорством не может освоить элементарный минимум. Они — не профессионалы, а всего лишь ученики, которым сложно сразу разобраться со всеми премудростями кикбоксинга. Постарайтесь оценить их стремление к постижению чего-то нового, неизведанного. В конце концов, вы — тренер, учить и исправлять — это ваша работа.

Имейте в виду, что никто не любит ворчунов. Не докучайте своим ученикам длинными лекциями о том, что и как нужно делать. Не говорите много о про-

писных истинах. Лучше соберитесь и, хорошо сформулировав свои мысли, четко и конкретно обозначьте свои требования и замечания. Старайтесь преподносить информацию простым и доступным для своей аудитории языком, и помните: самый быстрый путь лишить ученика интереса к занятиям — это указывать на все его малейшие промахи и ошибки.

Кикбоксинг — достаточно сложный вид спорта, поэтому, терзаемые сомнениями в отношении своих способностей, начинающие спортсмены будут нуждаться в вашей поддержке. Постарайтесь своим отношением настроить их на мажорный лад, и даже замечания по ходу тренировки старайтесь делать подбадривающим тоном. И еще: общаясь с новичками, постарайтесь исключить из своей речи все непонятные для них профессиональные термины и жаргонные выражения, делайте свою речь понятной для своей аудитории.

Подбадрите своих учеников

Наверное, каждому из нас будет приятно услышать похвалу в свой адрес. Это настраивает на позитивный лад, поднимает настроение и подстегивает стремление к достижению новых результатов. Так что не скупитесь на похвалу в адрес своих подопечных — это станет хорошим стимулом для них. Люди также любят, когда к ним обращаются по имени, например: «Эй, Элен! Отличный встречный удар!» Говорите подобные вещи как можно чаще и громче, чтобы это могли услышать все члены команды. Похвала в адрес ученика — очень эффективный способ заставить его повторить удавшееся движение. Подобная персонификация позволит каждому из тренирующихся в зале чувствовать свою индивидуальность и ощущать пристальное внимание тренера к собственной персоне.

Следите за «языком» своего тела

Что может быть красноречивей выражения вашего лица? Наверное, только ваши движения... Так что следите за собой: не ведите себя так, будто вам все наскучило; не закатывайте глаза и не выпускайте скучающих вздохов. Конечно, тренировочный процесс может быть весьма монотонным, особенно когда вы тренируете группы новичков на регулярной основе. Но тем не менее держите себя в руках, не выдавайте эмоций и обязательно улыбайтесь. В конце концов научитесь получать удовольствие от всего того, что вы делаете.

Улыбка тренера имеет большое значение, независимо от того, с кем вы работаете: с детьми или взрослыми, начинающими спортсменами или опытными бойцами. Вы всегда должны быть в хорошем расположении духа, бодрым, активным, источать уверенность в себе и проявлять готовность к работе. Будьте осторожны в проявлении эмоций и выборе жестов. Следите за «языком» своего тела и вместо того, чтобы, подбоченясь, демонстрировать свою скуку или негодование, дайте понять своим ученикам, что вы любите их и занятия с ними доставляют вам истинное удовольствие.

Не имея корней

Чтобы стать хорошим тренером по кикбоксингу, совсем необязательно иметь блестящее спортивное прошлое, вы даже можете не быть для этого профессиональным кикбоксером. Однако, приступая к тренерской работе, вы должны осознать всю долю ответственности, которая тяжелым грузом ляжет на ваши плечи. Приложите все свои усилия, чтобы узнать о кикбоксинге как можно больше, досконально изучите биомеханику ударов и постановку блоков. Будет замечательно, если вам удастся найти экс-кикбоксера, который проводит занятия именно для тренерского состава.

В поисках работы

Да, конечно, совместные тренировки с бывшим кикбоксером — это лучший способ изучения предмета. Это именно то, что так активно практикуется в Стране восходящего солнца, где молодые бойцы сами выбирают себе наставника, под началом которого они хотели бы заниматься. Такой подход к обучению дает им возможность максимально сжиться с боевым искусством и находиться под его воздействием даже в периоды отдыха, сна или еды. Подобный образ жизни приводит их в надлежащую форму и готовит к этого рода карьере. Сегодня для будущих тренеров существуют специальные обучающие программы, к помощи которых вы можете прибегнуть.

Эти программы позволяют вам ощутить специфику дисциплины, научат вас тонко чувствовать и понимать кикбоксинг. На занятиях вы не только обогатите себя теоретическими знаниями, но и получите прекрасную возможность трени-



Знаете ли вы?..

То, как скоро вы получите разрешение на самостоятельную тренерскую практику, будет зависеть только от вас и от того, как скоро вы сможете овладеть необходимым багажом знаний и практических навыков. Если вы стремитесь как можно раньше начать тренерскую карьеру, почему бы вам не обратить свое внимание на кардиокикбоксинг, к которому предъявляется гораздо меньше требований, чем к классической его разновидности, — программа подготовки инструкторов рассчитана всего лишь на 10 часов занятий? В течение этих 10 часов вы изучите технику кардиокикбоксинга, формат класса, в котором вам придется преподавать, и познакомитесь с требованиями, предъявляемыми к помещению для занятий кардиокикбоксингом. Затем, в течение 6–8 уроков, вы сможете преподавать под наблюдением квалифицированного специалиста, и если вы сможете продемонстрировать ему надлежащий уровень преподавания, то получите сертификат, позволяющий вам преподавать уже самостоятельно.

роваться, как настоящий боец. Другими словами, вы войдете в форму как психологически, так и физически. Хорошая программа обеспечит истинное понимание кикбоксинга и наилучшим образом подготовит вас к тренерской работе.

При поиске программы обучения руководствуйтесь следующим перечнем вопросов:

- Смогут ли эти курсы дать вам полное понимание всех техник, существующих в кикбоксинге?
- Будете ли вы способны после завершения курсов демонстрировать эти навыки?
- Входит ли в данную программу обучения развитие навыков по составлению тренировочных программ?
- Придется ли вам сдавать экзамен по фитнес-борьбе после завершения курсов?
- Сможете ли вы в рамках этих занятий получить практические навыки, в том числе и по спаррингу?
- Получите ли вы необходимые знания по эксплуатации спортивного оборудования?

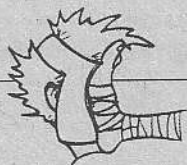
Победитель живет в каждом из нас

Думайте о каждом из своих учеников как о победителе, независимо от того, кто они: домохозяйка, которая наносит удар первый раз в своей жизни, бизнесмен, впервые вышедший на ринг, чтобы провести с вами спарринг-раунд, или подросток, которого вы готовили к рингу с малых лет, — это бойцы, которые ожидают от вас квалифицированного подхода и рассчитывают на ваш тренерский опыт. Как много вы сможете дать им и как далеко сможете их продвинуть?

Быть хорошим тренером — это значит подчинить все свои знания и опыт интересам своего ученика, а не своим собственным. И пусть не каждый из них захочет драться на ринге и не каждый будет способен в полном объеме разделять вашу страсть к кикбоксингу — все они пришли к вам, чтобы получить высококвалифицированный тренинг и почувствовать себя лучше, сильнее и успешнее.

С другой стороны, вы должны уметь заставить своих учеников прочувствовать необходимость того, что они делают. Они должны понять, что делают они это в первую очередь для своего здоровья. С одной стороны, вы должны очень осторожно и деликатно побуждать и подталкивать их к занятиям, а с другой — знать, когда же все-таки вам следует остановиться. Например, навязывая подросткам участие в турнирах, вы можете в большей степени навредить им, нежели принести пользу. Поэтому в первую очередь руководствуйтесь их желаниями и предпочтениями.

Некоторые тренеры, пропагандирующие активную соревновательную деятельность, очень остро ощущают гордость за своих воспитанников, которые не только регулярно принимают участие в соревнованиях, но и демонстрируют на них неплохие результаты. В большей степени этому подвержены те, кто имеет за плечами спортивное прошлое. Вы же должны научиться получать удовлетво-



Напутствие бойцам

Ускоренные курсы по подготовке тренерского состава предназначены для тех инструкторов, кто планирует вести индивидуальные или групповые занятия по кардиокикбоксингу. И, конечно, они не рассчитаны на тех, кто хочет работать с настоящими бойцами для их последующего выхода на ринг. Для этого, помимо прохождения тренерских курсов, вам необходимо иметь свой собственный соревновательный опыт.

рение от того, что помогаете своим ученикам достигать их собственных целей, пусть не столь звездных, но все же целей, а порой даже и превосходить их. В конце концов, тот соревновательный элемент, который делает процесс достижения цели более ярким, можно обнаружить и в состязании с самим собой, со своей ленью и инертностью. Так что не забывайте об интересах своего подопечного, окажите поддержку в его стремлении, помогите создать необходимую для достижения цели мотивацию, чтобы он снова и снова приходил в тренировочный зал.

Тренируем атлетов по имени «Могу»

Продвинутые бойцы тоже нуждаются в тренерской опеке. Вы можете оказать психологическое воздействие на своих атле-

тов, тем самым обеспечив их переход на следующий, более высокий уровень. Очень важно научить их контролировать свои мысли, направляя их в нужное русло, так как подобным образом можно повлиять на внутреннюю энергетику, что, в свою очередь, отразится и на «производительности».

Существует неразрывная связь между уверенностью в своих силах и успехом. Если боец одержал победу, то захлестнувшие его чувства, среди которых и чувство собственного достоинства, и уверенность в своих силах, будут подпитывать и вдохновлять его вплоть до следующего боя. И, конечно, боец, одержавший победу, будет иметь явное психологическое преимущество перед своим менее успешным коллегой. В свою очередь, негативные эмоции, связанные с поражением, способны оказать отрицательное влияние как на психоэмоциональное состояние спортсмена, так и его физическую форму. Другими словами, отрицательные мысли ведут к отрицательным чувствам, а они непосредственно отражаются на физическом состоянии. Накопившееся разочарование может привести даже к отказу от спортивной карьеры или вовсе заставить бойца бросить занятия спортом. Так как победить отрицательные чувства и направить свои мысли в созидательное русло?

Научите своего ученика бороться с негативными мыслями, всячески подбадривая себя и положительно оценивая свои действия. Почему бы ему самому себе не произнести ободряющую речь: «Я — отличный боец, и я точно смогу разделиться с этим парнем». Научите бойца сосредоточиваться на предстоящем большом турнире, поверить в свою победу на нем и тем самым создать позитивное отношение к делу.

Вы как тренер должны поддержать своих бойцов эмоционально. Все бойцы боятся быть избитыми, даже если они не признаются в этом, а так как боль яв-

ляется неотъемлемой частью борьбы, то из-за страха она начинается гораздо раньше самого боя. Самопоощрение и самоутверждение — это отличные способы повысить свою самооценку, а значит, и уменьшить свои страхи.

Часто спортсмены, выступающие на ринге (особенно это касается настоящих профессионалов), в подбадривающем слове нуждаются больше, чем в технических замечаниях тренера. Иногда благодаря только грамотной психологической подготовке удается достигнуть совершенно потрясающих результатов. И вы как тренер можете обеспечить это своим подопечным.

Популяризируйте свой вид спорта

Вы, тренер, — человек, горячо любящий кикбоксинг и посвятивший ему свою жизнь. Именно вы, а не Голливуд, должны уделять особое внимание пропаганде этого вида спорта; именно вы должны популяризировать его и привлекать в свои ряды все больше и больше энтузиастов. Так почему бы вам не организовать с этой целью серию боев или даже целый турнир? Это будет способствовать популяризации кикбоксинга и, кроме того, даст вам возможность дополнительного заработка. Также в этом турнире смогут принять участие и ваши ученики. Задача любого тренера состоит в том, чтобы обеспечить успешное спортивное будущее своим подопечным, а так как в Соединенных Штатах проводится очень небольшое количество соревнований, то молодые бойцы, так нуждающиеся в них, получают прекрасную возможность приобрести соревновательный опыт. Итак, организуя и проводя соревнования по кикбоксингу, вы не только сможете лучше готовить своих учеников, способствовать популяризации кикбоксинга, получить дополнительный доход, но и заявить о себе как о хорошем организаторе.

Чем больше зрелищных соревнований по кикбоксингу будет проводиться, тем больше будет почитателей и сторонников этого вида спорта, что благотворно отразится на всей индустрии кикбоксинга. Как тренер вы несете ответственность за будущее кикбоксинга. В Европе и Азии этот вид спорта уже давно стал увлечением № 1 в национальном масштабе, и нам хотелось бы, чтобы и в Соединенных Штатах он занял достойное место. Кто знает, может, когда-нибудь кикбоксинг окажет достойную конкуренцию даже американскому боксу...



Фишки кикбоксинга

Возможно, вам стоит выбрать какое-то слово или реплику для подбадривания бойца или обозначения его ошибок, например, слово «ноги», слетевшее с ваших уст, может звучать для бойца как призыв к более энергичным и решительным действиям. Выкрикивайте вспомогательные слова и фразы во время тренировок как можно чаще, чтобы они отложились в голове спортсмена, и он научился правильно реагировать на них. Ваша цель состоит в том, чтобы, одновременно подбадривая бойца, не дать ему возможность расслабиться на ринге; он должен постоянно ощущать ваше присутствие и поддержку.

День ото дня кикбоксинг становится все более и более популярным, но профессиональные бойцы по-прежнему испытывают трудности с обретением соревновательного опыта. Кикбоксинг нуждается в активной популяризации, и небольшие любительские турниры сыграют большую роль в этом деле.

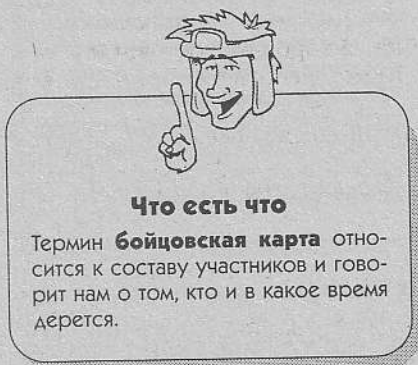
Организация любительских турниров

Прежде чем приступить к организации боя или турнира среди спортсменов-любителей, обратитесь в Государственный спортивный комитет, где вы сможете ознакомиться с требованиями, предъявляемыми в вашем штате к такого рода деятельности. В большинстве штатов получить нужные документы и одобрение на проведение таких мероприятий достаточно легко. Далее предполагаемый организатор турнира должен согласовать возможность проведения этого мероприятия с одной из организаций, официально представляющей кикбоксинг.

Обычно подобные организации работают в тандеме с местными властями, и задача их заключается в том, чтобы удостовериться, что турнир будет проведен

в соответствии с законами штата. К тому же вы должны будете заплатить за проведение турнира от 50 до 150 долларов в фонд этой организации. В дополнение к этому, государственная комиссия должна будет удостовериться, что вы побеспокоились о медицинском обеспечении турнира в лице медицинских работников и машин скорой медицинской помощи, а также проверить состояние защитного снаряжения, которое должно обеспечить безопасность участников соревнований.

Любительские соревнования могут быть проведены где угодно, начиная от гимна-



стического зала обычной общеобразовательной школы, до школы-студии боевых единоборств. В большинстве штатов спортивные комиссии относятся достаточно лояльно к организации любительских соревнований, так что основная ответственность за их проведение ляжет в основном на плечи организатора и курирующей эти соревнования организации кикбоксинга.

Время больших испытаний

Организация профессиональных соревнований по кикбоксингу требует гораздо более серьезного подхода, а так как их проведение не только связано со значительными тратами, но и подразумевает получение большой прибыли, то официальные организации кикбоксинга и власти штата отнесутся более строго к возможности осуществления этой задумки. Для начала вам предстоит приобрести лицензию, позволяющую организовывать и проводить подобного рода соревнования, а затем пройти весьма жесткую проверку со стороны Государст-

венного спортивного комитета, который всеми силами старается не допустить к такого рода деятельности тех нечистоплотных людей, которые в своем стремлении сделать быстрые деньги часто пренебрегают основными правилами проведения соревнований и интересами самих бойцов. Так что учтите, что Спортивный комитет сделает эту проверку настолько трудной, насколько это возможно, и, чтобы пройти ее, вам, вероятно, придется предоставить твердые гарантии того, что все бойцы получают обещанные им деньги в полном объеме, даже если соревнования будут финансово-убыточными.

Более того, все участники соревнований, а также их помощники должны будут иметь государственные лицензии, выданные властями штата. Власти штата также назначают рефери и судей, но так как организатор уже получил лицензию от самого штата, то, возможно, ему будет разрешено самому определять судейский состав. Наконец, государственная комиссия обязательно пришлет на соревнование своего представителя, который будет принимать поступающие в ходе турнира жалобы, разбирать их и оценивать сумму возможных штрафов. Также в компетенцию этих лиц входит осуществление контроля по соблюдению следующих правил:

- Защитное снаряжение бойцов должно быть в хорошем состоянии.
- Руки бойцов должны быть обмотаны бинтами в соответствии с принятыми стандартами.
- Бойцы и их помощники должны иметь лицензию, выданную властями штата.
- Медицинский персонал должен неотлучно находиться в помещении, где проводится соревнование.

Выбор официальной организации

Завершив всю работу, сопряженную с беготней по различным официальным инстанциям, и получив все необходимые разрешения на проведение соревнований, вы можете приступить непосредственно к организации турнира. Обратитесь для этого в одну из организаций по кикбоксингу, которая придаст гласности ваши соревнования как совершенно законное и легальное мероприятие и разделит с вами все организационные тяготы. Большинство подобных организаций с энтузиазмом возьмутся за это дело по двум причинам: во-первых, с целью саморекламы, а во-вторых, с целью пропаганды кикбоксинга. Конечно, существует определенная плата за организационные услуги, и зависит она от уровня соревнований: чем выше уровень турнира, тем больше ставки. Так что если вы планируете провести соревнование среди спортсменов-тяжеловесов, будьте готовы к внушительным расходам.

Официальные организации по кикбоксингу, содействующие проведению соревнований, представляют интересы бойцов. Их представители обязательно будут присутствовать на турнире, чтобы удостовериться, что в ходе соревнований строго соблюдены все правила и что поведение самих бойцов не выходит за рамки дозволенного.

Ищем помещение для проведения соревнований

Теперь вам предстоит определиться с местом проведения соревнований. Но сначала сделайте предварительные расчеты в отношении количества участников и количества болельщиков, чтобы оценить приблизительные масштабы планируемого мероприятия и подобрать соответствующее помещение. Если это ваш первый опыт в деле проведения соревнований, то мы рекомендуем вам не раздувать чрезмерно рамки турнира и ограничиться достаточно небольшим количеством участников и зрителей; к тому же в этом случае вам не понадобится большое помещение. Позже, когда вы сделаете на этом поприще имя, вы сможете арендовать помещение побольше, а значит, и привлечь большее количество участников и зрителей. При проведении переговоров об аренде помещения обязательно оговорите с его владельцем вопрос обеспечения и оплаты следующих услуг:

- Обеспечение безопасности спортивного мероприятия.
- Предоставление стоянки для автомобилей.
- Услуги билетеров.
- Концессионные расходы.
- Звуковое обеспечение турнира.
- Уборка помещения на время проведения турнира.
- Страхование помещения на время аренды.

Учтите, что затраты, связанные с решением этих вопросов, пополнят список основных расходов, поэтому очень важно сразу определиться с тем, кто именно возьмет их на себя: сама компания, которая владеет помещением, где будут проходить соревнования, или вы? Обратите внимание на то, включены ли эти расходы в договор об аренде помещения или их нужно оплатить дополнительно? Обязательно сами осмотрите помещение, чтобы убедиться в том, что имеется достаточное количество комнат, где бойцы смогут переодеться, и что каждая из них оборудована душевой кабиной. Каждому помощнику бойца также нужна будет собственная раздевалка. Отдельная комната или специальная площадь должна быть отведена и для проведения предбоевой разминки.

Мало того, чтобы помещение позволяло с комфортом разместить бойцов; оно также должно отвечать всем требованиям безопасности для пришедшей на зрелище аудитории. Как устроитель вы вряд ли сможете заработать деньги на организации зрелищного мероприятия без болельщиков и тем более не сможете долго удержаться в этом бизнесе без их поддержки — так что, когда будете арендовать помещение, позаботьтесь об их комфорте и интересах.

Очень важно уметь создать атмосферу боя даже за пределами помещения, где проводятся соревнования. Это привлечет зрителей на ваше мероприятие и увеличит шансы на его успех. Помните: бойцовский турнир — это настолько же шоу, насколько и спорт. Поэтому если вы проводите бои не на звание чемпиона мира среди тяжеловесов, то постарайтесь «завести» аудиторию, исполь-

зую всевозможные спецэффекты (музыка, огни, звук, дымовой эффект и т.д.), так как если матч не отличается красочностью, а бойцы неспособны показать зрелищную борьбу, то турнир обречен на неудачу. Именно по этой причине многие организаторы турниров считают себя шоуменами и расценивают кик-боксинг как часть безграничного мира шоу-бизнеса.

Матчмейкер

Выбор антрепренера — еще один из важных вопросов, который вам предстоит решить в ходе подготовки турнира. Работа антрепренера заключается в подборе бойцов; во имя справедливости они стараются выбирать бойцов, которые имеют одинаковую квалификацию. Их работа не так проста, как кажется на первый взгляд, ведь на карту поставлена их профессиональная репутация. Если бойцы были неудачно подобраны и к тому же травмированы, то антрепренер может лишиться доверия публики; так что в угоду толпе он искренне заинтересован в том, чтобы сделать бои волнующими, интересными и возбуждающими.

Для антрепренеров обладание сильной интуицией играет большую роль, потому что трудно предсказать то, как боец поведет себя на ринге. И в то время, как одни способны блистать в свете направленных на них прожекторов, будоража умы зрителей, другие возбуждают их не больше, чем серые тона. Остановившись на том или ином антрепренере, убедитесь, что он имеет богатый опыт, видел много поединков и знает толк в боях. К тому же, если вы хотите обеспечить повышенный интерес к этому мероприятию, гарантируя равенство при подборе бойцов, ваш антрепренер должен быть абсолютно беспристрастным и не иметь никакого реального интереса в результатах встреч.



Что есть что

Антрепренер — это человек, в обязанности которого входит отбор спортсменов для участия в турнире и который определяет очередность встреч. Его задача — выбрать бойцов, которые являются одинаково квалифицированными, и обеспечить публике захватывающее зрелище.

Проводим рекламную кампанию

За всеми организационными хлопотами не забудьте побеспокоиться о своевременной рекламе предстоящего боя или турнира. Это, в зависимости от уровня соревнований, поможет собрать вам большее количество зрителей. Конечно, вопрос наполняемости зрительных залов напрямую зависит от уровня соревнований и места их проведения. Например, некоторые мировые чемпионаты, особенно проводимые в Японии, могут привлечь более 20 000 зрителей. Так что, чем выше уровень планируемого мероприятия, тем более активной должна быть реклама. Обдумайте возможные способы привлечь внимание к турниру на национальном и местном уровне посредством печатных изданий, радио- и

теле- продукции. Очень эффективна реклама по телевидению. Она, конечно, очень дорогая, но если вы уже заручились согласием именитых спортсменов принять участие в предстоящих соревнованиях, то их появление на экране в рамках рекламной кампании окупит ваши расходы, связанные с ней. Помните: идея заключается в том, чтобы популяризировать и поддерживать этот вид спорта. Далее мы приводим возможные варианты рекламных акций:

- Распространите буклеты и плакаты с рекламой предстоящих соревнований.
- Создайте рекламные странички на веб-сайтах и распространите рекламу по Интернету.
- Сделайте коммерческие радио- и телепередачи.
- Дайте объявления в газетах, новостных журналах, в журналах по боевым единоборствам и печатных изданиях о кикбоксинге.
- По возможности прибегните к телерекламе и т.д.

Спонсорство

Если вам удастся найти спонсора или спонсоров для претворения в жизнь вашего начинания, то они смогут покрыть ваши расходы на рекламу. Есть много специалистов в области печати и рекламы, поднаторевших в нахождении спонсоров для организации спортивных мероприятий. Почему бы вам не обратиться к одному из них? Будет лучше, если вам удастся найти спонсора, который в силу своей деятельности так или иначе связан с кикбоксингом. Например, это может быть компания, производящая спортивное оборудование и снаряжение.

Обращаясь к спонсору, заранее составьте спонсорский пакет, где будут обозначены его интересы взамен на предоставление вам денег для проведения соревнований. Обычно спонсоры являют свое финансовое великодушие в обмен на хорошую рекламу, так как рассчитывают на то, что зрители в перерыве между поединками от нечего делать будут читать их рекламные объявления, буклеты и рассматривать всевозможную рекламную продукцию. Возможно, они будут заинтересованы, чтобы боец носил одежду, произведенную их компанией. Как знать, может быть, вы будете приятно удивлены тем, с каким желанием многие компании откликнутся на призыв стать вашим спонсором.

В погоне за длинным долларом

Вопрос спонсорства — важный аспект дела, поскольку благодаря спонсорским деньгам вы получите возможность покрыть расходы или часть расходов, связанных с организацией соревнований. Но вы как устроитель должны быть заинтересованы и в получении прибыли. Не так ли? Ее источником могут быть доходы с реализации входных билетов. Рассчитайте их стоимость с учетом арендной платы, расходов на рекламу, призового фонда и оплаты услуг обслуживающего персонала.

Чем больший организационный опыт вы имеете, тем лучше вы сможете рассчитать предполагаемую прибыль, источником которой станут пришедшие в

зал болельщики (эту часть доходов шоумены называют «живыми деньгами»). Но для начала ориентируйтесь на то, что только 50% всех пришедших на турнир зрителей будут платить за это деньги. С опытом вы научитесь лучше понимать специфику рынка, а значит, сможете извлекать и больше прибыли.

Понимание специфики рынка очень важно, если хотите преуспеть в этом бизнесе. В погоне за сверхприбылью вы не должны завышать стоимость входных билетов, делая ее слишком высокой, так как это может оттолкнуть потенциальных болельщиков; но также вы не должны забывать и о рентабельности предприятия. Конечно, в Лас-Вегасе, где деньги текут рекой и люди не скупятся на подобного рода зрелища, вы можете сделать очень зрелищное и масштабное шоу. Однако в маленьких городках не стоит планировать проведение грандиозных турниров и не стоит устанавливать высокие цены на билеты. С одной стороны, потому что зрители не очень заинтересованы в помпезности мероприятий; с другой — там просто нет большого количества болельщиков. Кроме того, организация соревнований в маленьком городе не будет стоить так дорого, а значит, и стоимость билетов не должна быть высока. Но помните: где бы вы ни проводили соревнования по кикбоксингу, в больших городах или малых, на дорогостоящих спортивных аренах или школьных гимнастических залах, вы вносите свою лепту в общее дело популяризации этого замечательного вида спорта и способствуете тому, чтобы кикбоксинг стал спортом № 1 в национальном масштабе.

Что вам следует знать

- Тренировать — означает давать жизнь спорту.
- Тренер несет ответственность за своих подопечных и должен проявлять необходимое терпение; его цель — поделиться с учениками своими знаниями и умением.
- Хорошая тренировка подразумевает не только развитие физических навыков, но и психологическую подготовку.
- Хороший тренер должен уметь выслушать своих учеников.
- Чтобы стать тренером, совсем необязательно быть профессиональным кикбоксером; вы можете прибегнуть к помощи специальных курсов по подготовке тренеров.
- Тренеры должны прилагать все усилия для популяризации как профессионального, так и любительского кикбоксинга посредством организации боев и турниров.



Ребенок-кикбоксер

В этой главе

- Изменение приоритетов
- Кикбоксинг дает ценные уроки жизни
- Лайт-контакт в детской практике
- Детские соревнования

Наши дети... эти симпатичные маленькие создания, которые проводят все свое свободное время, прилепившись к экранам телевизоров и играя в видеоигры, придумывают нам, взрослым, все новые и новые проблемы и расходы, выкрикивая время от времени: «Мама!.. Мне нужно это. Папа!.. Мне нужно это...» А вы, мама и папа, балуете свое чадо, стремясь обеспечить его всем самым необходимым в надежде на то, что он скоро повзрослеет и оценит ваши старания.

Ну что ж, у нас есть для вас очень действенное лекарство: кикбоксинг. Вам, конечно, будет не доставать ваших маленьких непосед, когда они с рюкзачками за спиной будут отправляться в спортзал и проводить там много времени, поглощенные изучением таинств древних боевых единоборств. Но постарайтесь взглянуть на это иначе: ваши дети имеют прекрасную возможность уже в столь раннем возрасте получить ценные уроки жизни; они поймут, что нужно упорно работать и проявлять настойчивость, чтобы чего-то добиться; они научатся уважать себя и других, научатся следить за собой и вести здоровый образ жизни.

Если вас убедили наши слова или по крайней мере заставили задуматься, то вам следует самим тщательно изучить этот вопрос, прежде чем принять окончательное решение и, взяв ребенка за руку, отвести его в школу боевых едино-

борств. Воспитание здорового и счастливого ребенка, а тем более кикбоксера — нелегкая задача. Существует много спортивных секций, они все разные и используют разный подход. Опираясь на уже полученные вами знания, остановите свой выбор на той секции, которая в большей степени отвечает вашим представлениям о кикбоксинге, и помните, что на первом месте всегда должна стоять безопасность ребенка.

Итак, прочитав эту главу, вы наконец сможете ответить на вопрос: «Действительно ли кикбосинг — это тот вид спорта, которым должен заниматься мой ребенок или я?», — так как, придя в спорт, вы должны иметь позитивное отношение к нему, и ваш тренер должен ощутить это.

Инспектор Клоузо

Вы хотите дать своему ребенку все самое лучшее, не так ли? Наверное, и при выборе спортивной школы вы будете руководствоваться этим же принципом. Сегодня, когда рынок спортивной индустрии предлагает огромное количество школ боевых единоборств и еще большее количество разнообразных спортивных секций, сделать достойный выбор действительно трудная задача, особенно после того, как вы посмотрелись «Черепашек Ниндзя» и «Рейнджеров» по телевизору.

Кикбоксинг не всегда был так востребован; по популярности он традиционно уступал каратэ и таэквондо. Однако сегодня владельцы гимнастических залов стараются не упустить возможность получить прибыль от кикбоксинга, ставшего повальным увлечением, так что будьте осторожны! Если вы хотите избавить своего ребенка от шарлатанов от кикбоксинга, то проявите максимум любопытства. Конечно, вам будет достаточно сложно вникать в суть тренировочных программ каждого тренера, к тому же это отнимет много времени. Но вы можете изучить общественное мнение, поговорив с родителями тех мальчишек и девочек, которые уже занимаются кикбоксингом. Обычно имена достойных тренеров и названия хороших спортивных школ быстро становятся достоянием общественности, и они обретают большую популярность. К тому же родители любят похвастаться тренерами своих детей, так что у вас будет возможность заочно познакомиться с потенциальным тренером.

Хорошего тренера не так просто найти, но вы не должны торопиться. Дети уважают и почитают своих тренеров и возводят их в статус супергероев, особенно если они имеют яркое спортивное прошлое и преуспели на этом поприще. Так что найдите тренера, которого действительно есть за что уважать. Обратите внимание, в хорошей ли он спортивной форме? Действительно ли он не курит и не имеет других пагубных пристрастий? Практикует ли он то, что проповедует? Каково его прошлое в кикбоксинге?

Наличие реального опыта в кикбоксинге у тренера будет определять то, чему в конце концов научится ваш ребенок. При предварительной оценке потенциальных тренеров постарайтесь обратить внимание на их знания и опыт, задавайте вопросы, касающиеся конкретно кикбоксинга. Сейчас, когда кикбоксинг становится все более и более популярным, многие из тренеров (например, инструкторы по каратэ), сменив свой профиль, берутся преподавать кикбоксинг.

Но помните, что каратэ — спорт полуконтакта, в то время как кикбоксинг — полноконтактная дисциплина, поэтому удостоверьтесь, что тренер уделяет должное внимание мерам безопасности во время спарринга, дети правильно используют защитное снаряжение и тренер объясняет, как правильно надевать его. Другие же инструкторы и тренеры по боевым единоборствам, являясь хорошими преподавателями, могут испытывать недостаток знаний и опыта в кикбоксинге. Выбирая тренера, особое внимание уделите следующим вопросам:



Что есть что

Додзё — это помещение, где занимаются большинством видов боевых единоборств, такими как дзюдо, каратэ и айкидо. В дословном переводе с японского — «до» значит «путь», а «дзё» — «место», таким образом, додзё означает «место, где постигают путь».

- Грамотно ли выстроен план тренировок у данного тренера?
- Исправляет ли тренер опасные движения детей, способные привести к травме?
- Направляет ли тренер избыточную энергию детей в нужное русло?
- Проводит ли тренер разминку и растяжку перед занятиями вместе со своими подопечными?
- Сколько времени занимается тренер с детьми и делает ли «тематические» перерывы, скажем, в виде эстафетных забегов?
- Если ваш ребенок утратил должное внимание в процессе тренировки, способен ли тренер вернуть интерес к занятиям?
- Уделяет ли тренер должное внимание вопросу формирования хорошей техники нанесения ударов руками и ногами?
- Поддерживает ли тренер тесную связь с различными спортивными организациями по кикбоксингу и способен ли обеспечить своим ученикам насыщенную соревновательную жизнь?

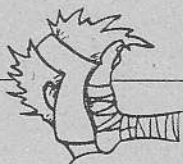
Попросите у тренера разрешение понаблюдать на одном из его занятий и понаблюдайте за тем, как он проводит тренировку, особенно ту ее часть, когда дело доходит до спарринга, так как именно во время спаррингов дети получают травмы. Безопасность должна соблюдаться всегда и быть на первом месте. Обратите внимание, учит ли тренер детей правильно падать. Как он обращается с детьми, которые кричат, плачут или капризничают? В какой форме делает замечания? Достаточно ли комфортно дети чувствуют себя на тренировке и увлечены ли они? Если в ходе своих наблюдений вы не почувствовали внутреннего порыв присоединиться к группе, то не записывайте своего ребенка в эту секцию.

На том, чтобы вы понаблюдали за ходом тренировочного процесса, прежде чем записать ребенка в секцию, будут настаивать большинство тренеров. К тому же вы можете заранее поинтересоваться репутацией этой спортивной школы или определенного тренера. Это вполне естественно, ведь вы должны доверить тренеру самое ценное, что есть у вас — вашего ребенка.

Малыши

Секции кикбоксинга не должны принимать детей младше восьми лет. Дети в этом возрасте в большинстве случаев боятся как наносить, так и получать удары. Однако при желании можно начать занятия в секции каратэ с четырех лет, ведь каратэ — это полуконтактная дисциплина боевых единоборств. Также нет никакого резона записывать в секцию кикбоксинга ребенка, который боится даже попадания в него мяча во время игры в футбол.

Отдав ребенка в секцию каратэ еще в раннем возрасте, вы заложите ту базу, которая сделает в дальнейшем его переход в секцию кикбоксинга более легким и будет способствовать более стремительному прогрессу. Он окажется неплохо подготовлен, научившись наносить удары руками и ногами и уверенно держать равновесие. Кикбоксинг же научит ребенка справляться со своими страхами, в том числе и страхом получить удар. Он похож на игру в «полноконтактные» шахматы; это — смесь физических нагрузок и психологических вызовов. Другими словами, кикбоксинг объединяет спортивные нагрузки с философиями традиционных боевых единоборств. В конечном счете тренировки, а возможно, и пролитые слезы дадут свой результат; они способны превратить в настоящего лидера и в сорвиголову даже того, кто еще недавно не играл в футбол, опасаясь попадания в него мяча.



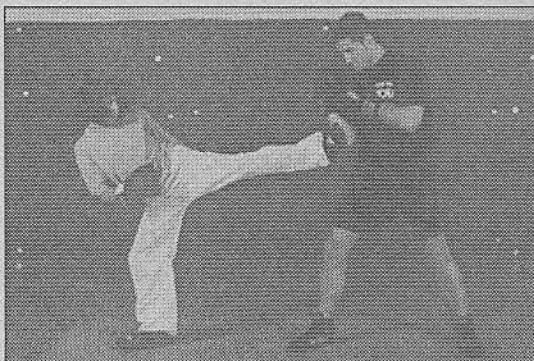
Напутствие бойцам

С подозрением отнеситесь к тому тренеру, который утверждает, что является обладателем аттестационного сертификата или черного пояса по кикбоксингу, так как подобных вещей в кикбоксинге просто нет; не существует также никаких государственных инструкций, регулирующих работу тренеров на учебном уровне. Так что в кикбоксинге все познается на собственном горьком опыте.

Еще раз о вопросах безопасности

Обычно дети любят заниматься спаррингом и активно стремятся к этому. Скорее всего, ваш ребенок не станет исключением. Но пусть вас не пугает этот факт. Травматизм в боевых единоборствах составляет менее 1%, так что шансы вашего ребенка быть травмированным очень и очень незначительны. Более того, занятия по спаррингу с детьми проводятся в режиме лайт-контакт, с хорошим защитным оборудованием и предварительным инструктажем и тренингом. Даже если в ходе тренировок травмы и случаются, как правило, они незначительны и ограничиваются разбитой губой или небольшим носовым кровотечением. Постарайтесь избавиться от мысли о чрезмерной жестокости кикбоксинга. Разве смог бы этот вид спорта выжить и получить столь большую популярность, если бы не был достаточно безопасен? Кроме того, пусть вас утешает мысль, что дети стремятся делать лишь то, что им доставляет радость и кажется увлекательным, а быть травмированным и испытывать сопряженную с травмой боль вряд ли покажется им забавным.

Ребенок занимается спаррингом со своим тренером.



Конечно, совсем другое дело, если ваш ребенок мечтает участвовать в соревнованиях на юниорском уровне. В этом случае он должен будет время от времени спарринговать в режиме фулл-контакт и может получить более серьезную и болезненную травму; возможно даже, дело не обойдется без слез. Но это часть той игры, которую мы называем кикбоксингом.

Тренировка для детей

Структура тренировочной программы для детей существенно не отличается от взрослой программы. Так же как и занятия для взрослых, тренировки начинаются с разминки, цель которой состоит в том, чтобы хорошо «разогреть» мышцы, подготовив их к последующей работе. Далее следуют упражнения на растяжку и работа над ударами и блоками. Чтобы отработать только что изученные удары, детям будет предложен бой с тенью, а в финальной части тренировки — спарринг в режиме лайт-контакт в комплексе с элементами базового тренинга.

Имейте в виду, что в разных секциях практикуют разные тренировочные программы. Однако сторонитесь тех школ, где культивируют жесткий и суровый режим тренинга или проводят тренировки и сборы в жестком режиме; это не очень хорошо для еще не окрепших растущих костей детей. Также дети не должны целенаправленно сжигать калории или «качаться». Дети есть дети; они должны получать удовольствие от занятий, воспринимая их как забаву. Постарайтесь найти ту секцию, где используют грамотный подход к тренингу детей, учитывая психоэмоциональные и физические особенности детского организма. Ребенку будет значительно интереснее посещать те классы, где проводят различные эстафеты и командные игры, например, соревнования типа мальчики против девочек или командный спарринг детей против тренера. Спринтерские забеги и эстафеты тоже будут восприниматься ребенком как увлекательная забава. Тренер может устроить даже «турнир для сосунков», смысл которого будет состоять в том, что тренер в быстром темпе проведет по одному спарринг-раунду по очереди с каждым из малышей. Это зажжет соревновательный огонек в душах маленьких спортсменов и подстегнет в них стремление к сорев-

новательной деятельности. Но к каким бы хитростям ни прибегал тренер, желая увлечь ваших детей, главное, что они будут расти сильными, крепкими, здоровыми, разовьют хорошую координацию, настойчивость и не будут представлять себе дальнейшую жизнь без спорта. Именно сейчас, когда ребенок растет и развивается, в него может быть вложено все самое ценное, что он в дальнейшем пронесет через всю свою жизнь.

Из уважения к тренеру

Если, выбирая секцию, вы сделаете правильный выбор, то ваш ребенок будет тренироваться в высокоорганизованной и безопасной среде. Но он, в свою очередь, должен будет принять существующие правила и подчиниться общей дисциплине. Тренер для поддержания в группе дисциплины на должном уровне может выбрать по своему усмотрению различные рычаги воздействия. Например, тренер может «наказать» проштрафившегося ребенка, заставив его сидеть и наблюдать, как другие дети получают удовольствие, выполняя следующее задание тренера. Большинство детей, оказавшись вне игры, смогут оценить подобное наказание по достоинству, и в следующий раз, прежде чем озорничать снова, они хорошоенько подумают. Это также будет хорошим примером и для других.

Дети в столь юном возрасте, посещая секцию, вряд ли могут осознать ценность тех жизненных уроков, которые дает им кикбоксинг. Они лишь следуют установленным правилам, не осознавая того, что крепко сживаются с ними. Они понимают, что будут вознаграждены, если играют по этим правилам, и останутся вне игры, если нарушают их. Это является рычагом воздействия, и они постепенно понимают, что не могут спорить с системой, которая отработывалась в течение сотен лет и которая оправдала себя тем, что дала миру действительно достойных людей, уважающих не только себя, но и других.

«А как обстоят дела с подростками? — спросите вы. — Разве существует хоть один ребенок, вступивший в переходный возраст, который слушает своих родителей и не бунтует против их требований?» И в этом случае тренер, стоящий на страже интересов родителей, может повлиять на поведение ребенка. Например, если ваш ребенок плохо занимается по английскому языку, то тренер может потребовать от него проявить большее усердие в этой области и даже попросить его принести в следующий раз на тренировку дневник с оценкой, подтверждающей его серьезное отношение к делу. Подросток понимает, что тренер может либо поощрить его за старание, либо подвергнуть наказанию, отстранив от занятий кикбоксингом, которыми он так увлечен. Большинство тренеров с готовностью отзовутся на ваш призыв о помощи и, вступив с вами в коалицию, будут бороться с недостатками или пагубными привычками ребенка.

Родители! Мы можем поговорить?

Наступит день, когда школьные проблемы, домашние задания, экзамены в конце учебного года и время строгих ограничений окажутся далеко позади. Что останется тогда в памяти ваших детей о счастливых детских годах? Возможно, наиболее ярки-

ми их воспоминаниями станут те, которые связаны именно с кикбоксингом. Они будут с теплотой и нежностью вспоминать, как они кувыркались на полу, спарринговали с тренером, бегали спринтерские дистанции и оказывали сопротивление школьным хулиганам. Почему бы не подарить своим детям подобные воспоминания?

Разделите со своим ребенком увлечение кикбоксингом, которое он сможет пронести через всю жизнь. Вы можете брать индивидуальные уроки, в то время как ребенок посещает секцию кикбоксинга или, если вас это не привлекает, можете, объединившись с другими родителями, помочь тренеру в сборе средств на проведение соревнований. Периодически посещайте тренировки, чтобы понаблюдать за своим ребенком и оценить степень его прогресса и, конечно, не скупитесь на похвалу в его адрес. Дети любят, когда их родители находятся рядом с ними и всячески поддерживают их, поэтому постарайтесь уделять увлечению ребенка максимальное количество времени, даже если испытываете острый дефицит в нем. Как можно чаще давайте ребенку понять, что разделяете его интерес к спорту, а чтобы подкрепить свои слова делом, чаще беседуйте с тренером. Посоветуйтесь с ним, как превратить кикбоксинг в приятное времяпрепровождение; какое снаряжение лучше покупать, как часто следует осматривать его на предмет износа, и т. д. Проявите свою заботу, беседуя с ребенком о его безопасности.

Кикбоксинг в полном объеме обеспечит вашего ребенка физическими нагрузками, и если вы тоже будете вовлечены в этот процесс, то подадите ему отличный пример.

«Молодец! Отличная работа!»

Если ваш ребенок будет интересоваться вашим мнением относительно своих успехов в спорте, будьте с ним предельно честны. Чтобы поощрить юного спортсмена и подстегнуть его интерес к занятиям, обязательно сделайте акцент на его успехах, но не забудьте и о конструктивной критике. Этот метод оценки, который спортивные психологи называют «методом сэндвича» и рекомендуют для широкого применения, позволяет наряду с положительными комментариями затрагивать те области, над которыми следует еще хорошо поработать. Например, скажите ему: «Хороший прямой удар! Молодец! Но попробуй-ка после удара отводить ногу назад быстрее и постарайся вложить в удар больше силы. Я уверен, у тебя это получится, и в следующий раз твой прямой удар станет столь же великолепен, как и твой боковой удар передней ногой. Молодец! Хорошая работа!»

Воздержитесь от постоянных указаний в адрес ребенка; предоставьте тренеру исправлять его ошибки. Иначе, критикуя каждое его движение и каждый его шаг, вы рискуете сформировать в ребенке комплекс, и он будет думать, что недостаточно хорош для своих родителей.

Помощь родителей

Ваш ребенок должен понимать, что, занимаясь спортом, он может получить травму. Научите его прислушиваться к своему телу и отличать незначительные ушибы и раны от серьезных повреждений. Однако, что бы не случилось, он дол-

жен оповестить об этом тренера и на всякий случай пройти медицинский осмотр. Периодически повторяющиеся боли тоже не являются нормальным явлением, и в случае их возникновения обязательно обратитесь на это внимание тренера.

Записывая ребенка в спортивную секцию, обязательно поговорите с тренером, поставив его в известность относительно проблем, связанных со здоровьем ребенка. Например, если ребенок страдает астмой, то тренер должен обязательно знать об этом, чтобы в случае необходимости быть готовым оказать ему медицинскую помощь. Не стоит также отправлять ребенка на тренировку, если он болен. Кроме того, что он заразит и других детей, шансы получить травму во время болезни значительно возрастают.

Если ребенок будет регулярно тренироваться в течение года, не делая при этом длительных перерывов, это значительно снизит риск получения травм. Но, к сожалению, многие из ребят не способны преодолеть свою лень, и большую часть летних каникул проводят лежа на диване. Когда же с наступлением учебного года они приходят в школу или спортивные секции не в самой лучшей физической форме, то, к сожалению, имеют гораздо больше шансов получить травму. Кикбоксинг заставит вашего ребенка держаться подальше от дивана, пребывать в тонусе и быть готовым к любого рода активной физической деятельности.

К травмам может привести и излишняя усталость, и эмоциональная лабильность. Вы, родители, должны обеспечить ребенку полноценный ночной отдых и абсолютный психологический комфорт. Дети остро реагируют на школьные проблемы или возможные трения между родителями. Они могут недопонимать происходящего, но чувствовать это на эмоциональном уровне. Поэтому, чтобы снять психологическое напряжение, чаще беседуйте со своим ребенком, обсуждайте наболевшие вопросы и совместно решайте возникшие проблемы.

Действительно ли вы хотите работать с детьми?

Итак, будущие тренеры, мы вновь возвращаемся к вам и к вашей готовности работать с юными дарованиями. Хватит ли у вас терпения работать с детьми в контексте всего сказанного? Дети — это загадка, клубок эмоций и непредсказуемых действий: сегодня они плачут, капризничают и игнорируют ваши тре-



Что есть что

Если ваш ребенок интересуется вашим мнением относительно своих успехов, будьте честны с ним. При оценке его успехов попробуйте использовать так называемый **«метод сэндвича»**, который настоятельно рекомендуют многие спортивные психологи. В соответствии с этим методом наряду с положительными комментариями прибегните и к конструктивной критике. Такая в целом позитивная для ребенка оценка будет способствовать его успехам и подстегивать его интерес к занятиям.

бования, а завтра их глаза горят живым огнем от волнения и радости, потому что им удалось что-то. Да, работа тренера — далеко не легкая работа, к которой нельзя относиться спустя рукава.

Учить детей, передавать им свой опыт и знания... Что может быть благородней?! В ваших силах преподавать каждому из своих учеников ценные уроки жизни, научить их владеть своими телами, способствовать их гармоничному развитию и формированию человеческих качеств. Когда они вырастут и поймут это, они будут вспоминать о вас с нежностью, любовью и благодарностью.

Фактор денег

Приблизительно от 60 до 80% от общего дохода гимнастических залов приносят именно дети. Обеспечьте себе хорошую репутацию грамотным подходом к работе с детьми, благожелательным отношением к ним, установите тесную связь с родителями, и тогда ваш бизнес пойдет в гору. Ваши доходы будут расти пропорционально росту вашей репутации. Желаем удачи!

Разговор с господином Невеждой

Как, будучи тренером, вы поступите, если станете свидетелем ситуации, в которой один из родителей, болеющий за свое чадо, будет подзадоривать его примерно так: «А ну-ка, надери ему задницу!» или, что еще хуже, станет явно оскорблять соперника сына, чувствуя, что ребенок проигрывает бой: «Давай, поколоти его — он ничтожество, пустое место и ты легко справишься с ним!»?

К сожалению, тренер не может позволить себе ударить этого родителя, призвав его таким образом к порядку. Вы должны просто поговорить с ним. Постарайтесь записать его неуместные замечания по ходу боя, с тем чтобы в процессе разговора освежить его память. Навестите господина Невежу в его доме, выбрав момент, когда ребенок будет отсутствовать и не сможет стать вольным или невольным свидетелем разговора, и серьезно поговорите с несдержанным на язык родителем. В разговоре вы можете сначала дать положительную оценку его стремлению поддержать сына в его увлечении кикбоксингом, но при этом выразить негодование его недостойным поведением. В категоричной форме дайте ему понять, что другие дети не заслуживают такого отношения и не должны впредь слышать подобного рода комментарии.

Возможно, в пылу азарта г-н Невежа не заметил, что оскорбил детей подобными высказываниями, и теперь готов принести свои извинения по этому поводу. Однако если он продолжает вести себя в том же духе, вы должны будете прибегнуть к более решительным действиям, вплоть до исключения его ребенка из секции. Уважаемые родители, никакой тренер не хочет прибегать к таким решительным мерам, поэтому не позволяйте себе подобных вещей. Вы лишь добьетесь этим презрительного отношения к себе. Требуя уважения к своему ребенку, не забывайте так же относиться и к чужим детям.

Начало карьеры

При желании дети могут принимать участие в соревнованиях любительского уровня, которые в большинстве своем устраиваются и регламентируются государственными спортивными комиссиями. Эти турниры должны отвечать всем требованиям безопасности штата, в котором они проводятся, и иметь соответствующее медицинское обеспечение. Для участия в этих соревнованиях ребенок обязательно должен получить от родителей соответствующее разрешение.

Допуск к соревнованиям возможен лишь при наличии защитного снаряжения: боксерских перчаток весом в 12 унций (ок. 340 г), защитного шлема, щитков на голень, футов, капы и протектора для паха. Бои в рамках юниорских соревнований состоят из трех раундов продолжительностью 1 минуту каждый. Перерыв между раундами длится тоже 1 минуту.

Правила юниорских соревнований:

- За один раунд необходимо нанести минимум шесть ударов ногами.
- Бои состоят из трех раундов по одной минуте каждый с минутными перерывами на отдых между ними.
- Все удары ногами должны наноситься выше уровня талии.
- Удары коленями категорически запрещены.
- Боксерские перчатки, щитки на голень, футы, протекторы на паховую область, капа и защитный шлем являются обязательными элементами защитного снаряжения.



Фишки кикбоксинга

Юниорские соревнования строго регламентированы: рефери ограничивают количество жесткого контакта, и при появлении даже незначительной травмы бой останавливается.

Участники соревнований делятся на группы в соответствии с их возрастом, полом и весом следующим образом: мальчики соревнуются с мальчиками, а девочки с девочками; возрастные группы устанавливаются с разницей в два года, а границы весовых категорий — с разницей в 6 фунтов (2,7 кг).

Действительно ли ваш ребенок готов к выходу на ринг?

Не принуждайте ребенка делать что-то в угоду своим амбициям. Поинтересуйтесь его желаниями и постарайтесь следовать им. Выясните, насколько он увлечен кикбоксингом и строит ли честолюбивые планы в этом отношении. Хочет ли он увеличить количество тренировок с трех до четырех? Стремится ли он участвовать в соревнованиях и понимает ли, что такое соревнования по кикбоксингу? Если все предварительные условия соблюдены и вы четко определились с желаниями ребенка, то поговорите с тренером и узнайте его мнение от-



Фишки кикбоксинга

Существуют и такие юниорские соревнования, которые проводятся согласно международным правилам кикбоксинга, но обычно такие поединки организуются и проводятся за границей. Справедливости ради надо заметить, что обязательным условием участия в подобных соревнованиях является наличие полного комплекта защитного снаряжения: щитков на голень с протекторами на подъёмы ступней, головного шлема, боксерских перчаток, бандажа на паховую область и капы для защиты зубов. Удары ногами разрешены по верхним и внешним частям бедра и не определено минимальное количество обязательных ударов ногами в пределах раунда. Продолжительность боя та же: 3 раунда по 1 минуте каждый.

носителю готовности вашего чада к соревнованиям.

Возможно, ребенок не имеет никакого желания выходить на ринг или испытывает недостаток в мотивации. Может быть, он больше интересуется социальными аспектами кикбоксинга?

Нет никакого сомнения в том, что кикбоксинг является очень хорошим видом спорта для развития как физических, так и мыслительных способностей вашего ребенка, и если он проявляет свою готовность к соперничеству, поддержите его в этом. Участие в турнирах обогатит жизненный опыт ребенка, позволит ему развить стратегическое мышление, научит жертвовать своим свободным временем во имя достижения цели.

Разговаривая с тренером

Итак, прежде чем принять решение об участии вашего ребенка в соревнованиях, обязательно поговорите с его тренером и обсудите целесообразность подобного шага. Тренер — это тот единственный человек, который способен дать объективную оценку относительно готовности ребенка к соревновательной деятельности. Если ваше-

му ребенку не более 10 лет, то тренер вряд ли порекомендует вам сделать подобный шаг. Большинство тренеров считают, что оптимальным для начала соревновательной карьеры ребенка является 12-летний возраст.

Воспримите эту беседу всерьез. Подумайте о бое как о сложном психофизическом процессе, в ходе которого ваш ребенок будет не только наносить удары, но и принимать ответные. Вы должны доверять тренеру; ведь во время боя часть его «я» находится там, на ринге, вместе с вашим ребенком и, в конце концов, в спортивном отношении он является «продуктом» тренерской деятельности. Поверьте, тренер желает вашему ребенку только хорошего, и это правда.

Готовность ребенка к соревнованиям тренер «прощупывает», проводя с ним спарринг-раунды, и никогда не пошлет на ринг того ребенка, который еще не в достаточной степени готов к подобным физическим и эмоциональным нагрузкам.

Вы тоже можете определить, готов ли ребенок выступать на ринге, понаблюдав за ним во время спарринга: как он реагирует на дополнительный прессинг, который испытывает во время спарринга в режиме фулл-контакт? Если ребенок не занимался по продвинутой схеме, то он, вероятно, имеет представление

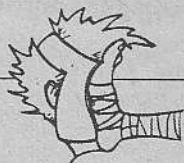
о спаррингах лишь в режиме лайт-контакт. И если он во время спарринг-раундов с тренером, который, конечно же, не хочет травмировать его, держится на расстоянии и всегда отступает, то это яркое свидетельство того, что он еще не готов к участию в соревнованиях.

Вы можете поговорить с тренером и обсудить вопрос участия в соревнованиях уже после нескольких занятий по спаррингу. Но! Сделайте это до разговора с ребенком по этому поводу. Вы не должны предпринимать этот шаг и в случае, если не чувствуете себя абсолютно уверенно и комфортно.

Хороший тренер всегда сможет подробно рассказать о правилах и условиях проведения соревнований и боев, он даже может продемонстрировать видеозаписи юниорских соревнований. Попросите его развеять ваши сомнения, остановившись поподробнее на методах обеспечения безопасности, и аргументированно объяснить, почему он думает, что ребенок готов к соревнованиям.

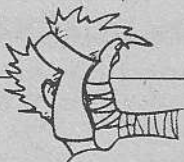
Если разговор с тренером уже состоялся и у вас не осталось никаких сомнений по поводу участия ребенка в соревнованиях, то вы можете обсудить эту тему и с ним. Обратите особое внимание подростка на те жертвы, на которые он должен пойти ради достижения успеха. Например, ему придется каждый раз за шесть недель до начала соревнований переходить на пятидневный режим тренировок. Способен ли он отказаться от уикендов, интересных развлекательных программ по телевидению и приятных вечеров в компании друзей, чтобы выкроить время для дополнительных тренировок?

Теперь, когда все акценты расставлены, действительно ли вы, родители, готовы к этому? Вы должны знать, что подготовка вашего чада к рингу займет много времени, денег и жертв с вашей стороны. Вы должны быть готовы к тому, что дополнительные тренировки, число которых возрастет до пяти раз в неделю, будут стоить денег. К тому же соревнования не всегда будут проходить в вашем штате, и вам придется возить своего ребенка, а возможно, и других участников соревнований, в другой штат, жертвуя своими уикендами.



Напутствие бойцам

Уважаемые родители, не принуждайте своих детей принимать участие в соревнованиях; не все дети могут справиться с этим испытанием — ведь выходить на ринг довольно страшно. Поверьте, что они могут наслаждаться кикбоксингом на любом уровне и пожинать его, не ставшие от этого менее благодатными, плоды. Поговорив с тренером, позвольте ребенку самому решать, хочет он или нет принимать участие в соревнованиях.



Напутствие бойцам

Если тренер заставляет своих учеников проводить большое количество спарринг-раундов в режиме фул-контакт, при том, что в ближайшем будущем не предвидится никаких соревнований, поспешите забрать ребенка из этой секции. Не стоит подвергать его излишним физическим и психологическим стрессам.



Что есть что

Смокер — это соревнование районного или городского уровня, проводимое в вашем городе. Местом их проведения могут стать школьные гимнастические залы или додзё. Участие в них — отличный способ для начинающих бойцов обрести соревновательный опыт.

Шестинедельный предсоревновательный курс для юниоров

Бойцы-юниоры, к числу которых относятся подростки в возрасте до 15 лет, в отличие от своих взрослых коллег, обычно тренируются не более одного часа. Подобно взрослым бойцам, они будут заниматься спаррингом, отрабатывать удары по подвижным целям, мешкам, тайским подушкам и щитам для нанесения ударов ногами. Но с учетом того, что в рамках соревнований среди юниоров продолжительность раундов составляет одну минуту, то и удары на тренировках отрабатываются в течение одной минуты.

Во время же подготовки к соревнованиям юный спортсмен будет следовать несколько иной, отличной от обычной, тренировочной программе. Во-первых, возрастет уровень интенсивности его тренировок; во-вторых, особое внимание должно быть уделено психологической подготовке к бою. Необходимо исключить влияние всех внешних раздражителей и отвлекающих факторов на весь период подготовительного цикла. Особенно полезна некоторая изолированность спортсмена от окружающего мира в компании таких же, как и он, детей, так как отношение к тренировкам заразительно и совместная работа порождает дух товарищества, который способствует поддержанию дисциплины в условиях жесткого режима тренировок.

Первое разочарование

Конечно, тренер вкладывает всю душу и все усилия в работу с юными спортсменами, но он не может оградить вашего ребенка от возможного поражения (да и не смог бы при всем своем желании). Вы, как родители, должны осознавать всю долю ответственности за психоэмоциональное состояние ребенка в тот момент, когда приводите его в спорт, подразумевающий активную соревновательную деятельность. Ребенок может получить глубокую душевную рану в случае поражения, считая себя неудачником. Очень важно донести до ребенка, что, занимаясь спортом, нужно любить сам спорт, а не победу; что победа — не самое главное, главное — уметь наслаждаться учебным или соревновательным процессами. Смысл этого вида спорта, так же как и других видов боевых единоборств, заключается в совершенствовании навыков и спортивной формы. Умение проявить силу воли, внутреннее «я» и заставить себя продолжить самосовершенствование станет ценным уроком для вашего ребенка.

После того, как разочарование в результате постигнувшей неудачи растворится, можете поговорить с ребенком о бое. Узнайте, хочет ли он повторить подобный опыт и принять участие в следующих соревнованиях. Если ребенок

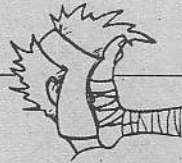
проявил настойчивость и готов продолжить занятия, можете вместе с ним разработать дальнейший стратегический курс.

Ребенок также может не захотеть снова участвовать в соревнованиях по кикбоксингу или вовсе отказаться от занятий. В этом случае можно предложить ему выбрать другой вид боевых единоборств. И опять-таки тренер может помочь вам решить этот важный вопрос.

Чемпион навсегда

Даже суперкикбоксеры нуждаются в наставлениях тренера и его руководстве. А вы, конечно, должны выказывать восхищение успехами своего ребенка, тем самым поощряя его к дальнейшему развитию; скажите ему, что он всегда номер один в вашем сердце.

Однако будьте осторожны: похвала, повторяемая слишком часто, может быть причиной развития гипертрофированного эго в вашем ребенке, и это вряд ли станет его самым ценным качеством. Если ребенок добился успеха, не слишком подчеркивайте и не слишком кичитесь тем, что он — чемпион, сделайте акцент и на других его талантах — в математике, поэзии и т.д. В оценке успехов ребенка постарайтесь найти золотую середину. Внушите ребенку, что как бы в дальнейшем ни сложилась его спортивная карьера, в вашем сердце он навсегда останется чемпионом.



Напутствие бойцам

Не записывайте ребенка в секцию по кикбоксингу, в которой тренер проведует политику «не проиграй!» — это рецепт главных разочарований. Тренировочная программа в первую очередь должна быть направлена на обретение спортивного мастерства, и ребенок должен почувствовать это с первого дня занятий, как только он переступит порог спортивного зала.

Что вам следует знать

- Не бойтесь проявить излишнее любопытство при поиске спортивной секции для своего ребенка.
- Додзё — это помещение, предназначенное для занятий боевыми единоборствами.
- В секции кикбоксинга не принимают детей младше 8 лет; однако вы можете отдать своего ребенка в секцию каратэ, которое является бесконтактным видом боевого искусства, уже с четырехлетнего возраста.
- Уровень травматизма в кикбоксинге составляет менее 1%, что опровергает слухи о чрезмерной опасности этого вида спорта. Более того, дети на тренировках по кикбоксингу практикуют спарринг лишь в режиме лайт-контакт.
- Для участия в юниорских соревнованиях необходимо следующее защитное снаряжение: боксерские перчатки весом в 12 унций (ок. 340 г), защитный шлем, щитки на голень, футы, капа и паховый протектор. Юниорские бои состоят из трех раундов продолжительностью в одну минуту каждый с минутным перерывом на отдых.
- Большинство тренеров будут против участия в соревнованиях детей, не достигших 10-летнего возраста; 12 лет считается наиболее приемлемым возрастом для начала активной соревновательной деятельности.



Увлечение длиною в жизнь

В этой главе

- Исследуем более «мягкие» виды боевых единоборств
- Пора уходить
- Соревнования в полуконтактном режиме
- Прощальное слово

Прошло много лет с тех пор, как вы впервые переступили порог спортивного зала и, увидев уже взрослого бойца, упражняющегося в своем искусстве, решили навсегда посвятить себя этому делу. Теперь, спустя годы, вы сами стали экстраординарным бойцом и теперь уже на вас с трепетным восхищением в глазах смотрят нынешние мальчишки. Сколько блестящих боев вы провели за эти годы! Сколько сокрушительных ударов вам пришлось нанести! Скольким юным дарованиям благодаря вашему педагогическому таланту удалось стать блестящими бойцами, и уже их победы на турнирах отмечены призовыми кубками. А сколько мам, занимавшихся кардиокикбоксингом под вашим руководством, стали обладательницами неотразимых фигур?!

Да, вы многого добились в этой жизни... Но, со временем, удары ногами утратили былую легкость и грацию. Что делать дальше? Сказать кикбоксингу «до свидания»? К сожалению, на этот случай не существует универсального рецепта, и ответ на этот вопрос можете дать лишь вы сами.

Ни для кого не является секретом, что в наше время человечество имеет куда больше возможностей долго сохранять хорошую физическую форму, сохраняя свою молодость и здоровье. Вы можете оставаться «конкурентоспособ-

ным», даже будучи в почтенном возрасте. Но, к сожалению, наши возможности неограничены, и рано или поздно время берет свое. Если вы представляете многочисленную армию бойцов фитнеса, то можете продолжать свои занятия, но добавьте к ним больше разумного подхода. Если же вы всегда были сторонником более радикального направления в кикбоксинге, то вам тоже не стоит отказываться от любимого вида спорта полностью. Пусть вы уже не можете наносить удары ногами так высоко, как прежде, но вы вполне можете продолжать свои занятия в более «мягком» режиме для поддержания бодрого духа и здорового тела.

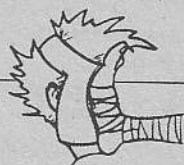
Пора завязывать?..

«Мое тело все еще болит после вчерашней тренировки, а на прошлой неделе у меня были проблемы с подколенными сухожилиями. Нет, сегодня я не хочу... к тому же я слишком измотан, чтобы тренироваться», — знакомы ли вам эти слова? Не именно ли их все чаще и чаще повторяет ваш внутренний голос? Вы же в ответ, делая усилие над собой, облачаетесь в спортивный костюм и уговариваете себя: «Ничего, это всего лишь какие-то 45 минут тренировки... К тому же надо сжигать калории — или этот ненавистный жир коварно покроет всю мою мускулатуру, сгладив ее рельеф». Но во время тренировки внутренний голос вновь напоминает о возрасте: «Моя спина болит; нет, я не могу прыгать со скакалкой... Господи! Хоть бы кто снял со стен спортивного зала эти часы, тогда бы я не смотрел, как долго тянутся эти 45 минут...»

Вы больше не наслаждаетесь кикбоксингом? То, что раньше доставляло вам удовольствие, теперь тяготит вас, не так ли? Это верный признак того, что вы «перегорели». Да, вот так ясно и просто. Но решение проблемы кроется в корнях кикбоксинга.

Кикбоксинг предлагает вам три варианта решения проблемы: это фитнес, самооборона и, собственно, сама борьба. Да! Да! Именно! Почему бы вам не пойти дальше в своем познании и не сделать своим новым увлечением один из более «мягких» видов боевых единоборств? В конце концов, думайте о кикбоксинге всего лишь как о части той большой спортивной программы, которая позволит сохранить вам здоровье и отличную форму на протяжении всей жизни.

Вы можете продолжать тренироваться, работая над своей гибкостью и сжигая калории. Не бойтесь расширить свои возможности: привнесите что-то новое в занятия, чтобы сохранить бодрость и здоровье.



Напутствие бойцам

Регулярные занятия спортом укрепляют иммунную систему, но избыток чего-то, пусть даже очень хорошего, может дать обратный результат и в данном случае привести к болезням и травмам. Кикбоксинг относится к числу высокоинтенсивных нагрузок, поэтому с возрастом, возможно, вам не стоит так упорно тренироваться. Если вы чувствуете, что кикбоксинг истощает ваши физические ресурсы, подумайте о возможных способах изменить режим занятий.

Замкнутый цикл

В отличие от многих других, на все сто процентов традиционных боевых единоборств, кикбоксинг является спортом синтетическим: он позаимствовал элементы борьбы из нескольких самых разных дисциплин, вобрав в себя самое лучшее и ценное, что было в них, и, активно развиваясь, отметал все лишнее и бесполезное. В результате такого рационального развития появился изумительный по своей красоте и эффективности стиль ведения боя, превосходная тренировочная программа, а также отличная техника самозащиты.

Сегодня кикбоксинг воспринимается скорее как спорт, нежели как традиционный вид боевого единоборства. Но это совсем не значит, что кикбоксинг лишен глубоких корней и утратил ту мудрость, которая отличает боевые искусства от многих других видов спорта. Конечно, нет, кикбоксинг — это нечто большее, чем просто интенсивная тренировочная программа; с годами он впитал в себя древнюю мудрость боевых единоборств, и это наполняет его содержанием, которое обеспечивает гармонию духа и безупречного тела. К тому же та сверхинтенсивная программа занятий, которую предлагает современный кикбоксинг, дает непревзойденные результаты, а его демократичность, позволяющая заниматься этим видом спорта широким слоям населения, делает его невероятно популярным и востребованным.



Что есть что

Инь и ян, согласно китайской традиции, — это конечное и вечное сочетание двух противоположных сил, которые являют собой гармонию. Эти две силы взаимодополняемы и зависят друг от друга. Инь, согласно китайской философии, является той негативной силой, которая олицетворяет все отрицательное, темное, неприветливое и пассивное, в то время как ян является силой, олицетворяющей все положительное, светлое, теплое и также является символом изобилия. К тому же вы, наверное, часто слышали, что ян отождествляется с мужским началом, а инь — с женским.

Если вы чувствуете, что настало время отложить свои боксерские перчатки в сторону и пополнить ими число семейных реликвий, это вовсе не означает, что вы должны попрощаться и с тем образом жизни, который исповедовали все эти годы. Кикбоксинг настолько многообразен, что и в этом случае вы сможете найти свое место в нем. Он даст вам возможность тренироваться и поддерживать форму, а те уроки жизни, которые вы почерпнули в его глубоком содержании, тоже навсегда останутся с вами: имей уважение к себе самому и другим; делай для других то же самое, что хочешь, чтобы они сделали для тебя; действуй честно; практикуй смирение, настойчивость, самообладание и самодисциплину.

И, конечно, нет ничего удивительного в том, что экс-кикбоксеры имеют гораздо более разумный подход к собственному здоровью. Ведь на протяжении долгих лет упорных тренировок они постигали древнюю мудрость традиционных боевых единоборств, которые сосредоточиваются на достижении гармонии между внутренним

миром и окружающей средой, учились управлять своим разумом и достигать состояния просвещения через связь тела и разума. Если угодно, весь этот сложный механизм можно назвать духовным ростом. Но не обольщайтесь: вряд ли вы сможете понять это, если не научитесь соблюдать баланс между отрицательными и положительными силами в вашей жизни, известными как инь и ян.

Стародавние времена

Наверное, будет справедливо, если, заканчивая эту книгу, мы мысленно перенесемся туда, где сложный путь развития боевых искусств берет свое начало — в Китай. В главе 2 «Древнее искусство, превратившееся в спорт» мы уже обсуждали, где и когда зародились боевые искусства. Правда, не существует единого мнения на этот счет, и в вопросе о месте рождения боевых единоборств мнения ученых разнятся. Но есть одна легенда, которая, выдержав испытание временем, дошла до наших дней и предлагает нам одну из версий о происхождении древних боевых искусств. Это легенда о Бодхидхарме.

По преданию, в начале шестого века индийский монах Бодхидхарма совершил путешествие к храму Шаолинь в Китае. В нем он обнаружил монахов, которые после долгих часов медитации были утомлены настолько, что даже не могли открыть глаза. Бодхидхарма, который был известен тем, что прошел в своей родной Индии очень жесткий курс физического тренинга, был раздражен подобной слабостью и несовершенством. Он предложил монахам ряд физических упражнений, благодаря которым они смогли бы поддерживать хорошую физическую форму. Разрабатывая для монахов комплекс упражнений, Бодхидхарма сделал основной упор на скорость, силу и гибкость; движения были энергичными и пластичными. Как полагают ученые, именно эти 18 упражнений, которые разработал Бодхидхарма, впоследствии эволюционировали в японское каратэ и корейское таэквондо и были распространены по всему Дальнему Востоку странствующими буддистскими монахами.

Предлагаем вашему вниманию список более «мягких» видов боевых единоборств:

- Каратэ
- Айкидо
- Тайцзицюань
- Кунг-фу
- Хвранг-до

Киай

Кикбоксинг часто называют «современным каратэ», так как в большей степени его корни уходят именно в этот вид боевого единоборства. И хотя каратэ менее ориентировано на спортивные состязания, чем кикбоксинг, они имеют много общего: в обоих видах используются ноги и руки и для нанесения ударов, и для постановки блоков; как в каратэ, так и в кикбоксинге спортсмены выполняют идентичные упражнения на выносливость, растяжку, а также цикл базовых общеукрепляющих упражнений. В кикбоксинге широко практикуется бой с тенью, то



Знаете ли вы?..

Бодхидхарма был известен своим свирепым и жестоким нравом. В легенде говорится, что, когда после девяти лет непрерывной медитации в пещере Бодхидхарма случайно заснул, после пробуждения он был настолько разгневан проявленной слабостью, что вырвал себе веки и бросил их наземь. Впоследствии на том месте, куда Бодхидхарма бросил свои веки, выросли чайные кусты, и монахи, боясь кары, пили этот чай, чтобы не заснуть во время медитации.

есть бой против воображаемого противника, а в каратэ — ката, которые представляют собой комплекс движений, напоминающий причудливый танец, и который тоже направлен против воображаемых противников. И, безусловно, каратэ, подобно кикбоксингу, также призвано укрепить силу мышц и закалить волю.

Однако нельзя не заметить и те черты, которые определяют четкую границу между этими двумя видами боевых единоборств. В отличие от кикбоксинга, каратэ не делает акцента на изнурительных тренировках и отличается более формальным подходом к занятиям: вы обязательно должны быть облачены в специальную одежду, которая называется «ги», иметь пояс и строго следовать определенному церемониалу. Но, конечно, самое большое отличие заключается в том, что каратэ учит использовать свою внутреннюю энергию и силу, ваше ки.

В каратэ, нанося удар, вы, как правило, озвучиваете его, прибегнув к своего рода боевому кличу «киай» (произносится как «кии-айй!»). Кроме того, что этот

крик должен отпугнуть вашего противника, считается также, что он собирает воедино всю скрытую энергию, находящуюся внутри вас. Киай — это больше, чем просто крик; это крик, соединяющий в единое целое вашу внутреннюю энергию, тело и мысли. Каратэ учит, что киай осуществляет связь между вашей внутренней энергетикой и вашим телом, а значит, с криком ваш удар наполняется той энергией и силой, которая генерируется внутри вашего тела; именно эта скрытая энергия ломает черепицы, доски и кирпичи. Это мастерство — не только результат грубой силы, но и техники; а киай — это основа основ этой техники и силы.



Фишки кикбоксинга

Войдите в контакт со своей внутренней силой, выкрикивая «киай». С каждым новым ударом, наносимым по воображаемому противнику, вы будете кричать, чтобы генерировать силу и энергию, находящуюся внутри вас.

Идеальная самозащита

Айкидо отличается от своих древних собратьев более тонким и искусственным подходом к делу. Его основатель, Уэсиба Морихэй, считается одним из самых великих японских мастеров боевых единоборств всех времен. Он посвятил себя развитию такого стиля борьбы, который при всей своей эффективности, по возможности, исключает нанесение противнику травмы. Основатель айкидо ставил перед собой цель создать совершенный механизм самозащиты, а не убийства: «Айкидо не является техникой, предназначенной для боя или нанесения поражения врагу. Это — способ примирить людей и сделать их одной семьей».

На занятиях по айкидо вас научат, как, не травмируя своего противника, взять под контроль ту отрицательную силу, которая движет им, и подчинить ее своей воле.

Как правило, движения в айкидо имеют тенденцию к движению по кругу, в центре которого находится ваш центр тяжести. Вы не вступаете со своим противником в рукопашный бой в полном смысле этого слова; скорее вы остаетесь внимательным наблюдателем, заставляя врага делать изматывающие своей нерациональностью движения, в то время как вы при минимальных энергетических затратах выходите из-под атаки. Вы научитесь использовать силу вашего врага против него самого и контролировать его действия посредством определенных защитных приемов и трюков, в осуществлении которых важную роль сыграют запястья, пальцы и плечи. Особая роль в этом отводится броскам и различным вращениям корпуса.

В айкидо не практикуется нанесение ударов. Работать вы будете преимущественно над тем, чтобы укрепить свое тело путем всевозможных наклонов, поворотов и растяжек. Вы будете работать над идеальной осанкой, над гармоничностью тела, а также гибкостью, выносливостью и правильным дыханием.

«Ай», входящее в состав слова, обозначающего вид боевого искусства, означает гармонию; философия айкидо воспевает гармонию со Вселенной, утверждая, что все вещи в жизни работают вместе, пребывая в абсолютной гармонии; но неистовые силы стремятся разрушить этот совершенный союз, поэтому они должны быть нейтрализованы. Техника айкидо призвана восстановить гармонию Вселенной, и большинство тех, кто занимается айкидо, мыслят критериями «совершенного примирения» даже в конкурентной борьбе за победу.

Не менее важной является и вера в силу разума. «Ки» в айкидо трактуется как ядро жизни. Каждый человек рожден с энергией ки. Как и те, кто занимается каратэ, люди, занимающиеся айкидо, учатся наслаждаться своим ки, используя специальные методы дыхания и медитации. Айкидо — «это образ жизни, возникший в результате трансформации боевых единоборств».



Что есть что

Основной целью айкидо является обретение здравого смысла, здорового тела и крепкого духа.

Кунг-фу

В переводе с китайского кунг-фу означает «хорошо сделанный»; этот термин не относится к какому-то определенному виду боевого единоборства, а скорее символизирует все системы ведения боя, которые практикуются в Китае. Кунг-фу также означает умение или способность сделать что-то в высшей степени превосходно, а также овладение тем, что требует значительных временных затрат.



Знаете ли вы?..

Исторически сложилось так, что термин «кунг-фу» применяется практически ко всем системам ведения боя, которые зародились в Китае, также как и «каратэ» — ко всем системам ведения боя, зародившимся в Японии. Сегодня для обозначения всех видов боевых единоборств, которые существуют в Китае, используют термин «у-шу».



Что есть что

Термины **ки** и **чи** означают одно и то же; просто **ки** — слово японское, в то время как **чи** имеет китайские корни.

Существуют сотни стилей кунг-фу, и все они сегодня преподаются в Китае. Условно их можно разделить на две категории — внешние (или «жесткие») и внутренние (или «мягкие»). В то время как одни из них делают акцент на скорость и технику нанесения ударов ногами и руками, другие отдают свое предпочтение «мягкой» технике, которая подобна танцу и которая в большей степени развивает внутреннюю энергию.

Подобно японским видам боевых единоборств, кунг-фу призывает использовать свое **чи** — жизненную силу и энергию, которая лежит в основе движения всех живых существ. **Чи** — это сущность самой жизни. Все стили кунг-фу учат развивать и использовать свою внутреннюю энергию.

Тайцзицюань

Тайцзицюань, или сокращенно тай-цзы представляет собой «мягкое» направление кунг-фу, суть которого прекрасно отражена в древней китайской поговорке: «Медитировать в движении намного лучше, чем медитировать в состоянии покоя». Символом этого направления является круг, одна половина которого окрашена в темный цвет, а другая в светлый; это символ Вселенной (инь-ян). Уп-

ражнения, практикуемые в рамках тайцзицюань, часто носят названия животных (например, «объятия тигра»), они выполняются медленно, подконтрольно и в строго определенной последовательности, по аналогии с японскими ката.

На тренировках по тай-цзы отбатываются целые цепочки движений, что напоминает детальную работу над танцем в очень медленном темпе. Ученики практикуют точные и четкие движения, позволяющие им плавно перемещаться из одной позы в другую. Они учатся избавляться от излишнего напряжения, скованности и входить в контакт со своим чи. Ученикам преподают, что их чи важнее физической силы. Таким образом, акцент ставится не на силу или скорость, а на силу разума, умение осуществлять контроль над дыханием и способность добиваться полной релаксации.

Преступив к занятиям по тайцзицюань, вы будете поначалу отбатывать свои навыки самостоятельно. Затем, по мере роста вашего мастерства, сначала вам будет предложено нарисовать противника в своем воображении и отбатывать свою технику по фантому, и только потом вы сможете получить реальную практику ведения боя с такими же учениками, как и вы. Затем, используя чи и движения, которые к тому времени вы уже будете знать, вы освоите навык, называемый «трактовкой силы», который является сутью тайцзицюань; вы будете учиться ощущать поток отрицательной энергии, исходящий от противника, и действовать на опережение, предупреждая любое его движение или шаг. С таким более чем развитым чувством интуиции вы сможете останавливать любое движение еще до того, как оно завершено. Традиционно, тайцзицюань не преподается как система самозащиты, но искусные мастера в полном объеме демонстрируют возможности тай-цзы в этой области.

Вранг-до

Вранг-до — древнее корейское боевое искусство, которое имеет более чем 1800-летнюю историю. Основателем вранг-до считается буддистский монах по имени Вонг Кванг Бопса, молодые воины которого, согласно дошедшим до нас историческим источникам, славились своими героическими свершениями. Вранг-до в переводе с корейского буквально означает «путь человека-цветка»,



Знаете ли вы?..

Тай-цзы — это форма тренинга, возведенная в Китае в культ, в ранг национального увлечения. По утрам в любом парке Китая можно увидеть сотни людей, делающих упражнения тай-цзы.

или «путь к цветению возмужания». Смысл борьбы заключается не только в победе над противником, но и в умении восстанавливать утраченные силы и врачевании.

Для кикбоксера, привыкшего каждый новый день начинать, бросая вызов самому себе, вранг-до — отличный выход. Этот вид боевого единоборства не похож на все остальные виды; в нем можно выделить четыре категории:

Внутренняя сила: умение управлять своей внутренней энергией, или ки, посредством медитации и дыхательных упражнений. На продвинутом уровне вы можете даже постичь искусство врачевания.

Внешняя сила: умение владеть своим телом. Вы освоите более 4000 приемов: от простейших ударов до совместного владения обеими руками (совместных манипуляций).

Сила оружия: филигранное владение разными видами оружия.

Сила разума: способность управлять своим разумом. Благодаря специальным упражнениям вы сможете расширить свои мыслительные возможности и научитесь достигать наивысшего уровня концентрации, что позволит развить экстрасенсорное восприятие вплоть до шестого чувства.

Во вранг-до практикуют методы, которые также преподаются и в кикбоксинге, так что, изучая их, вы будете чувствовать себя достаточно непринужденно. Но отличие этой системы состоит в том, что она поднимает боевые единоборства на качественно более высокий уровень: тех, кто изучает вранг-до, учат искусству врачевания. Иглоукальвание, массаж биологически активных точек, фитотерапия и премудрости древней народной медицины — это далеко не полный перечень навыков, которыми может овладеть каждый, кто стремится познать секреты вранг-до.



Знаете ли вы?..

Дзен часто путают с религией, но это не совсем так. Дзен сосредоточивается на созерцании и размышлении, чтобы полностью установить контроль над разумом. Окончательная цель дзен состоит в том, чтобы достичь состояния просветления, отделившись от физического мира. И в этом нет ничего удивительного, так как философия дзен была создана буддистскими монахами, в Японию же попала приблизительно в тринадцатом веке, где и легла в основу боевых единоборств. В феодальной Японии самураи (или японские бойцы) изучали дзен, чтобы подготовиться к боям и сражениям и встретить смерть без страха.

Не можете сказать «до свидания»?

Вероятно, некоторым из вас подобная связь с кикбоксингом через другие боевые дисциплины покажется малопривлекательной, и вы, будучи по-прежнему в хорошей физической форме и являясь обладателем неумемного духа, как и прежде, жаждете соревнований. Наверное, отказ от активной соревновательной деятельности был самым трудным шагом за всю вашу спортивную карьеру, ведь соревновательный процесс — как наркотик, от которого трудно отказаться. Но не отчаивайтесь! Помните, что существуют и бесконтактные виды боевых единоборств, которые очень похожи на традиционную разновидность кикбоксинга, но не сопряжены со столь большими нагрузками.

Полуконтактные виды боевых единоборств

Несмотря на то, что бои в полуконтактном режиме в большей степени рассчитаны на тех, кто только начинает свой путь в кикбоксинге, участие в них могут принимать все желающие, в том числе и те, кто завершил свое движение по спортивной лестнице. Возможно, это отличный способ решить психологические проблемы на этом сложном для вас этапе. Часто бой в полуконтактном режиме называют «спортивным каратэ». Здесь представлены все виды ударов и блоков, которые активно используются и в традиционном кикбоксинге, однако нанесение ударов происходит строго подконтрольно, что исключает возможность жесткого контакта. Соревнования в полуконтактном режиме — это абсолютно безопасная среда для всех тех, кто планирует принимать в них участие, к тому же они имеют ряд преимуществ.

- Они дают спортсменам возможность соревноваться, снижая риск получения серьезной травмы.
- Соревнования в полуконтактном режиме проводятся достаточно часто; возможно даже, что в вашем штате они будут проводиться чуть ли не каждый уикенд, учитывая степень их популярности.
- Эти соревнования являются отличной отправной точкой для всех начинающих спортсменов, в том числе и для детей.

В большинстве случаев правила подобных соревнований запрещают нанесение ударов по лицу. Но даже на тех соревнованиях, где удары по лицу разрешены, со стороны судей осуществляется строгий надзор за действиями спортсменов. Участники соревнований, которые правильно и подконтрольно наносят удары, получают дополнительные очки; те же, кто пренебрегает установленными правилами и наносит удары слишком сильно, рискует подвергнуться штрафным санкциям вплоть до дисквалификации. На некоторых соревнованиях практикуется дифференцированный подход к начислению очков: за удары ногами присуждается большее количество очков, чем за удары руками.

Штрафные очки также начисляются за удары по спине, ногам или лицу. Обычно в рамках подобных турниров проводится от двух до четырех встреч, и

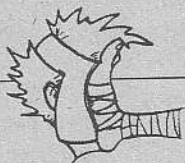
продолжительность каждого раунда составляет 1–2 минуты. Участие в них может принять любой желающий, но с учетом возраста, весовой категории и квалификации спортсмена.

Конечно, соревнования в полуконтактном режиме вряд ли в полном объеме удовлетворяют потребности бывшего кикбоксера-профессионала, но все-таки позволяют оставаться в боевых рядах при минимальном риске получения травмы. Вы должны учитывать также и следующие факты:

- Существует много организаций, которые спонсируют соревнования в полуконтактном режиме, но лишь небольшое число государственных спортивных организаций осуществляют контроль над этими соревнованиями.
- Многие из подобных турниров проходят на недостаточно высоком организационном уровне.
- К сожалению, часто подконтрольная техника, используемая в полуконтактных видах единоборств, регрессирует от хорошей до «грязной», ради получения дополнительных очков.
- Полуконтактные бои не имеют желаемого практического значения в жизни.

Звонит телефон?

В жизни всегда наступает момент, когда даже вопреки своему желанию вы должны найти в себе силы сказать «до свидания».



Напутствие бойцам

Ваш мозг, расположенный в черепной коробке, со всех сторон заботливо окружен спинномозговой жидкостью, которая, ко всему прочему, выполняет и защитную функцию: она оберегает вещество мозга от возможных травм и сотрясений, при необходимости амортизируя удар. Но имейте в виду, что ее возможности не безграничны и слишком большое количество сильных ударов может привести к сильным сотрясениям мозга, что явится причиной развития так называемого боксерского слабоумия.

Если ежедневно за завтраком вы принимаете лекарства, чтобы избавиться от боли, доставшейся вам в наследство от кикбоксинга, нет никаких сомнений, что пришло время уходить из этого вида спорта.

Возраст не является той причиной, по которой вы должны пожертвовать своим увлечением, но повторяющиеся боли — да! Периодически повторяющиеся боли, а также учатившиеся растяжения и вывихи — это все признаки того, что вам пора завязывать.

В нашем бизнесе есть старая поговорка, которая гласит: «Крутой боец имеет короткую карьеру, а умный — долгую». Другими словами, если в период расцвета своих физических возможностей вы излишне увлекались «жесткими» боями, то вряд ли можете рассчитывать на хорошую форму и здоровье в почтенном возрасте. Бойцы, которые остаются в кикбоксинге дольше обычного, рискуют получать постоянные

травмы. К тому же если вы абсолютно уверены, что слышали звонок телефона, который на самом деле не звонил, это более чем веский аргумент попрощаться с кикбоксингом.

Прощание с бойцом

Чем занимаются экс-бойцы, закончив свою спортивную карьеру, кроме того, что рассказывают байки о том, какими сильными и непобедимыми они были? Многие из них идут на тренерскую работу, а некоторые даже открывают свои гимнастические залы. Опыт, полученный ими на ринге, дает неисчерпаемые возможности в педагогической практике — к тому же это держит людей в неразрывном контакте со спортом. Требуйте от молодых бойцов такого же упорства, которым некогда отличались сами.

Используйте свой опыт, чтобы дать ученикам тот необходимый толчок, который поможет им добиться поставленной цели. Используйте его, чтобы обеспечить своим ученикам карьерный рост, избегая при этом травм и перетренированности. Нет никаких сомнений, что старые бойцы — это опора и движущая сила спортивного движения.

Что вам следует знать

- Если ваши удары ногами потеряли былую легкость и силу, обратите свое внимание на более «мягкие» виды боевых единоборств.
- К числу более «мягких» видов боевых единоборств можно отнести каратэ, айки-до, тайцзицюань и вранг-до.
- Если вы не представляете свою жизнь вне соревновательного процесса, то можете принимать участие в соревнованиях, проводимых в полуконтактном режиме.
- Если вы слышите, что телефон звонит, но позднее выясняется, что это вам просто показалось, значит, вам пора завязывать.

Предметный указатель

ACE (Американский совет по физической культуре [American Council of Exercise]) 10
Everlast 33
Gluteus maximus 51
Gluteus medius 51
Gluteus minimus 51
Latissimus dorsi 70
M. trapezius (трапециевидная мышца) 70
Macho 324
Pectoralis major 70
Pectoralis minor 70
Revgear 33
Title 33

А

Агрессия, кикбоксинг 5
Ай 363
Айкидо 361, 363
Американский спортивный комитет 10
Апперкот 76, 107, 108
Ассоциация любителей кикбоксинга Соединенных Штатов (USAKA) 266, 274, 279
Ассоциация профессиональных кикбоксеров (РКА) 25, 29
Ассоциация шутбоксеров 28
Атакующая тактика 102, 312, 317
Аэробика 191
Аэробный кикбоксинг 26

Б

Базовые упражнения 172, 218
Базовый тренинг 165, 218
Бег по трибунам 231
Беговая дорожка 216
Безопасность детей 347
Безопасность 347
Белый режим 283
Бенни Уркидес 27, 29
Бизнес 25
Билл «Суперфут» Уоллис 29, 59
Билии Бланкс 26
Бинты 33–36
Бицепс 70
Блокирование ударов (блоки) 61, 85, 86, 93
«Блэк Белт Холл» 27
Боб-энд-вив 192
Брди-контакт 184, 185
Бодхидхарма 361, 362
Бойцы 294
Боковые удары 59, 105, 111, 112, 114
Бокс 20, 99
Боксерское слабоумие 41
Боспа, Вонг Кванг 365
Борьба 300
Броски, самозащита 294
Буддистские монахи 361

В

«Великолепная шестерка» 53
«Велосипед» 176

Весовые категории 9, 213
Видео 342
Визуализация 254
Витамины 222
Восстановление 255
Вранг-до 365, 366
Врач, массаж 132
Всемирная ассоциация кикбоксинга (World Kickboxing Association [WKA]) 266, 273, 279
Всемирный совет по кикбоксингу (World Kickboxing Council [WKC]) 273, 279
Встречный удар 57, 62, 104, 113
Входная плата 342
Выпады с нанесением ударов ногами 173
Выпады с разворотом 160

Г

Ги 362
Гибкость 8, 119, 152
Гибсон, Майсон, шутбоксинг 28
Гликоген 257
Глиссен, боксерский зал 26
Глухая защита 94
Голые руки 296
Гран-при K-1 276
Груша «хантер» 44
Груша «чейзер» 44
Грязная игра 295

А

Дети 320, 322, 344, 347
Джампинг-джек 192
Джамп-роуп 192
Джеб 71, 107-114, 162, 196, 198, 217, 297
Джиу-джитсу 297
Джун Ри 23, 24, 29
Дзен 366
Дзюдо 27, 297, 312
Диета, сбалансированный прием пищи 222, 225
Динамическая сила 111
Диоксипус 20
Дневник 208, 211
Додзё 346, 356, 357
Драка 28, 29, 295
Дугообразные удары 17, 75, 108, 109
Дыхание 241, 253

Ж

Желтый режим 283
Женский спортивный фонд 14
Женщины 13, 26, 287
Жидкое спортивное питание 211
Жидкость 208
Жим лежа 140-142
Жимы ногами 148
Жир 222, 223

З

«Закрытая» оборонительная тактика 313
Захваты 85, 294
Захваты за волосы 303
Захваты за голову 304, 323
Захваты за запястья 300, 323
Захваты и парирование ударов 85
Захваты сзади 301

Захваты спереди 301, 303, 322
Защитное снаряжение 33-40, 268
Зеркала 41, 118
Зорро и курсы, самозащита 84

И

Иглоукалывание 366
Изнасилование 282
Икроножные мышцы 51, 52
Иммунная система 359
Индивидуум, кикбоксинг 13
Инстинкты 15, 282, 289
Инструкторы 30, 31, 289, 345
Интенсивность 120
Интервальный метод 157
Инь-ян 360, 364
История 20, 21
Иший, Казуиоши 276

К

Калории 10, 209
Камбалообразная мышца (m. soleus) 52
Капа 39
Каратэ 297, 346, 361, 362
Кардиобой 150-152
Кардиокикбоксинг 10, 14, 26, 188
Касиллас, Грациэлла (каратэ) 25
Ката 362
Ки 362, 364
Киай 361, 362
Кикбоксеры 18
Кикбоксинг 3-6, 18, 136, 320
Клинч 95
Комбинации 102-114, 130, 131, 164
Контрбойцы 249
Концентрация (тренируем мозг) 6, 253
Координация 7, 8

Королевский турнир 21, 22
Костюмы (большое шоу) 22
Красный режим 284, 285, 290
Крик 322
Кросс 17, 73, 107-114, 162, 198
Круговой удар с разворотом 17, 77, 110
Кун-фу 20, 361, 364

Л

Лайт-контакт 170, 184
Лапы 43, 135
Лед 133
Лицензии 275
Локти 17, 79
Лонг, Кэти 78
Любительские поединки 266, 338

М

Массажист 366
Матчмейкеры 341
«Медвежий объятия» 302, 305, 308, 324
Медицинский мяч (медицинболы) 41
Медицинский осмотр 266
Международная спортивная ассоциация кикбоксинга (ISKA) 273
Международная федерация кикбоксинга (IKF) 274, 279
Международные правила 270
Менеджеры 278
Ментальный настрой 250
Метаболизм 210
Метод сэндвича 351
Монгкон 22
Моторика 8
Муай-тай 21, 22, 52, 272
Музыка 191
Мышцы (мускулы) 7, 9, 41, 51, 70

Н

- «На лопатках» 312
- Напитки (вода) 208
- Наступательная тактика 56
- Ноги 17, 147
- Норрис, Чак 26

О

- Оборонительная тактика 55, 313
- Олимпийские игры 220
- Омега-3, полиненасыщенные жиры 223
- Организации 273, 338
- Оружие 16—18, 87, 366
- Отдых 133
- Отжимания 165, 179
- Отжимания «бриллиант» 178
- «Открытая» оборонительная тактика 313—315
- «Отчаянные» блоки 93
- Официальные организации 339
- «Охотники за головами» 240

П

- Панкратион 20
- Парирование ударов 85
- Паховый протектор 39, 40, 354
- Перед началом занятий 41
- Перетренированность 131, 132
- Перчатки 36—38
- Перчатки для спарринга 38
- Питание 209, 221
- Планы 171, 174, 194
- Плио-джек 203, 204
- Плиометрические упражнения 203
- Победа, визуализация 237, 267, 335

- Повязки 133
- Подвергаться нападению 280—283
- Подсечки 318
- Подставка-блок голени на среднем уровне 93
- Подъем стопы 296
- Подъем штанги на бицепс 147
- Подъемы коленей 192
- Полиция, права самозащиты 283, 290, 320
- Полуконтактные виды боевых единоборств 367
- Последовательность атак 102, 196—198, 200, 201
- Права 294
- Правила 267
- Предрассудки 188
- Предчувствие 286
- Пресс 166, 180
- Претенденты 270
- Приседания 148
- «Притопывающий» удар ногой 299
- Проникающие удары 84
- Протеин 224
- Прямые удары 55, 102, 104, 113, 114, 173
- Психологические игры 98, 212, 238
- «Пятка» ладони 298

Р

- Работаем ногами 99
- Рабочие периоды отдыха 133
- Равновесие (баланс) 154, 155
- Радиус действия 79, 311
- Разведение гантелей в наклоне 143
- Разминка 159, 194, 260
- Рам Муми 22
- Расслабление 252
- Растяжка 161, 167, 195, 202
- Раунды 208, 221, 235, 249
- Регулярные тренировки 286

- Режим 232, 233, 246
- Реклама, профессиональные поединки 341
- Репетиция 254
- Рефери 259
- Ринг 8, 32, 230
- Руки 17, 123

С

- Самозащита 3, 300, 363
- Самооборона 281
- Свободные радикалы 222
- Секунданты 236, 258
- Семья 320, 344, 349
- Сердечно-сосудистые заболевания 9, 223
- Сила 10, 366
- Система счета 267
- Скакалка 8, 42, 159
- Скользкие груши 44
- Скоростная груша 8, 44
- Смит, Морис 27, 29
- Смокер 356
- Снаряжение 258
- Совершенное оружие 16, 366
- Солдатские отжимания 178
- Сон 217, 226
- Соревнования 266
- Соревнования, юниоры 353
- Спарринг 182, 183, 243
- «Спирулина» (Spirulina), или напитки на основе сине-зеленых морских водорослей 210
- Спойлер («Шпилька») 249
- Спонсоры 342
- Спортивное каратэ 367
- Спортивный зал 45, 352
- Степ-тач 192
- Стойка 50
- Страхи, эмоции 251
- Стресс, кикбоксинг 10
- Суеверие, эмоции 251
- Схема тренировки 228, 242, 249

Сценарии 300–308, 316
«Сэйф-Т-Чоп» («Safe-T-
Chop») 24, 29

Т

Тай-бо 26
Тайские подушки 42, 129
Тайский бокс 21, 22
Тай-цзы 365
Тайцзицюань 361, 364
Танцы 91, 98
Тач-контакт 170, 184
Тач-спарринг 184
Тазквондо 297
Тело 9, 10
Термогенез 210
Тесты 118, 119
Технарь 249
Техника 199
Торс 140
Травмы 134, 135, 190, 288
Транзитные движения 192
Тренерская деятельность 330, 333
Тренеры 11, 15, 30, 330, 349, 354
Тренинг с отягощениями 137–150, 228
Тренировка мозга 252
Тренировки 170–181, 217, 218, 228, 239, 244, 286, 336, 348
Тренировочная программа 91–93, 214, 357
Трицепс 70, 146
Тяга гантелей к подбородку 142
Тяжелые мешки 43, 120
«Тяжелые» удары 72

У

Увертывания 87–90
Углеводы 210, 223

Удары 42, 68–84, 176, 296
Удары головой 42, 297
Удары коленом 63
Удары ладонями 42, 298
Удары локтями 42, 79, 177, 298
Удары ногами 42, 46, 49–67
Удары по мешку в быстром темпе 43, 173
Удары руками 68, 79
Удушающая хватка спереди 301, 324
Удушающий захват сзади 301
Уклоны 87–90
Универсальный боец 294
Упражнения на верхнюю часть тела 140
Упражнения на нижнюю часть тела (ноги) 181
Усиленный блок (подставка) 94
Усталость и перетренированность 131
Ученики 333, 365
У-шу 364
Уэсба Морихэй 363

Ф

Фигг, Джеймс 69
Физическая сила, тренировки на развитие 9
Физические недостатки 15
Фитнес 29, 118
Фокусирующие лапа 42, 43
Формулы 101
Французский бокс (сават) 22, 29
Фулл-контакт 184, 186, 269
Футы 40

Х

Хвранг-до 361
Хлесткие удары 84
Ходьба 118, 193
Хук 17, 74, 107–109

Ц

Цели 123, 164

Ч

Чемпионы 31, 208, 235, 357
Чемпионы мира 269
Чи 364, 365

Ш

Шлем для защиты головы 22, 40, 41
Шутбоксинг 27, 28

Щ

Щитки для голени 40
Щиты для ударов ногами 126–128

Э

Экипировка 268
Элитарные спортсмены 220
Эмоции 250
Энергия 9, 209, 210

Я

Ягодичные мышцы 51

Научно-популярное издание

**Кэрон Картер
Ги Мезгер**

КИКБОКСИНГ

THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE

Зав. редакцией *В. И. Лингер*
Ответственный редактор *П. И. Андрианов*
Технический редактор *О. Серкина*
Корректор *И. Н. Мокина*
Компьютерная верстка *А. С. Борисовой*

ООО «Издательство Астрель»
129085, Москва, пр. Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 28

Наши электронные адреса:
www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Типография ИПО профсоюзов Профиздат».
109044, Москва, Крутицкий вал, 18.

Вам необязательно быть героем боевика, чтобы прыгнуть выше головы!

Конечно, вы не идиот! Вы остановили свой выбор на кикбоксинге, потому что хотите поддерживать хорошую спортивную форму и овладеть навыками самообороны. Это замечательно! Но знайте, каково бы ни было ваше общественное положение и уровень знаний, придя в спортивный зал, оставьте свои амбиции за его порогом; здесь вы — всего лишь новичок.

Не спешите «выбрасывать на ринг» свое полотенце! Эта книга — ваш ключ к хорошей спортивной форме, которой вы действительно сможете добиться с помощью кикбоксинга — этого единоборства, объединившего в себе все лучшее из бокса и боевых искусств. Эта книга предлагает вам:



информацию о том, что необходимо приобрести для занятий кикбоксингом



детальное описание техники нанесения ударов руками и ногами



подсказки экспертов



различные тренировочные программы, включая разминочные базовые упражнения, направленные на укрепление и гармоничное развитие всего вашего тела



ГИ МЕЗГЕР — профессиональный боец, провел 122 поединка по фул-контакту, кикбоксингу, каратэ и дзюдо. Является обладателем 4 титулов: чемпиона мира по кикбоксингу в тяжелой весовой категории, чемпиона мира по боям без правил (панкратион), а также чемпиона UFC (борьба в смешанных стилях) и WFF (борьба в вольном стиле). В качестве тренера ГИ работает с перспективными молодыми кикбоксерами, а также преподает кикбоксинг на всех уровнях.

Вы узнаете, как...

- ◆ Овладеть мастерством техники нападения и защиты.
- ◆ Самому стать своим персональным тренером. Владеть ситуацией на ринге.
- ◆ Постичь искусство самообороны.
- ◆ Научиться азам работы тренера.
- ◆ Заставить кикбоксинг работать на себя.
- ◆ Сделать кикбоксинг увлечением для всей семьи.

ISBN 5-17-026768-1



9 785170 267682